Original Kriya Yoga

Step-by-step guide to salvation

Vol. III - Advanced Practices & Techniques



Rangin Mukherjee

ترجمة مجموعة الروح

أعظم حقيقة في الحياة هي أننا جميعًا يجب أن نموت يومًا ما. لذلك، مارس كريا يوغا المثالية وتخلص من الخوف من الموت قبل فوات الأوان.

كريا يوغا الأصلية

دليل خطوة بخطوة للخلاص

المجلد. الثالث - الممارسات المتقدمة و
التقنيات

رانجين موخرجي

الطبعة الأولى
منقح (إعادة تنسيق) 9/11/19

رانجين موخرجي
كلكتا الهند

راجع http://originalkriyayoga.com/ لمزيد من المعلومات حول المؤلف والكتاب.

شكر وتقدير

قدم الأشخاص التالية أسماؤهم مساعدة ومشورة لا تقدر بثمن بشأن تجميع ونشر هذا الكتاب، بما في ذلك الترجمة والتصحيح والتحرير والترويج والنشر النهائي:

السيد جيم روبرتس والسيد كريس تار

لمزيد من المعلومات حول سري موخرجي، والتأهيل، وجداول السفر، يرجى زيارة originalkriyayoga.com.

جدول المحتويات

الرابط بين العقل والحواس

اليوغا الأربعة (الحقب)

طول عمر براهما

اليوغا الأربعة

مدة كالي يوغا

كريا تقودنا إلى عوالم خفية

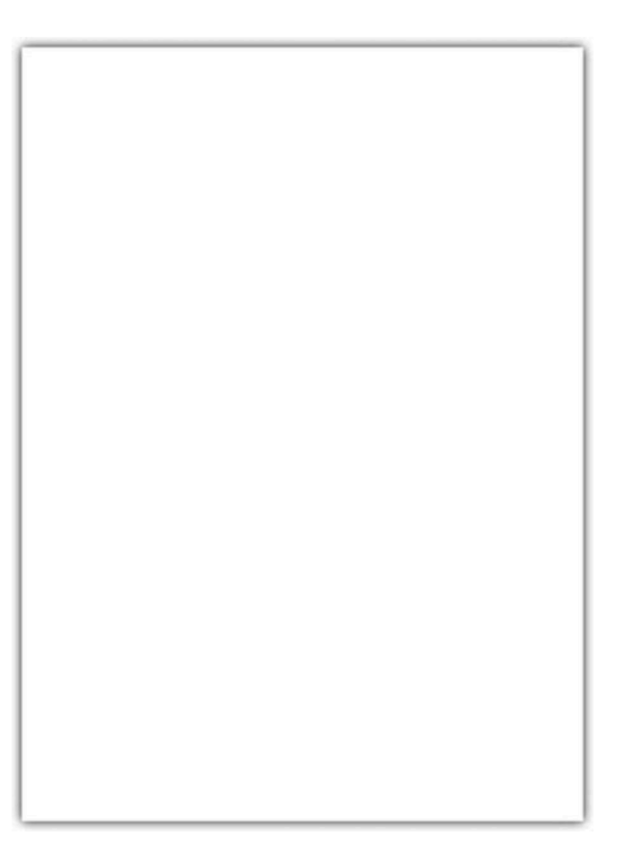
تاماس غونا و تاماس غونا النقية

ممارسة كريا تزيد من طول العمر

إنتاج ابن ذو عقلية دينية

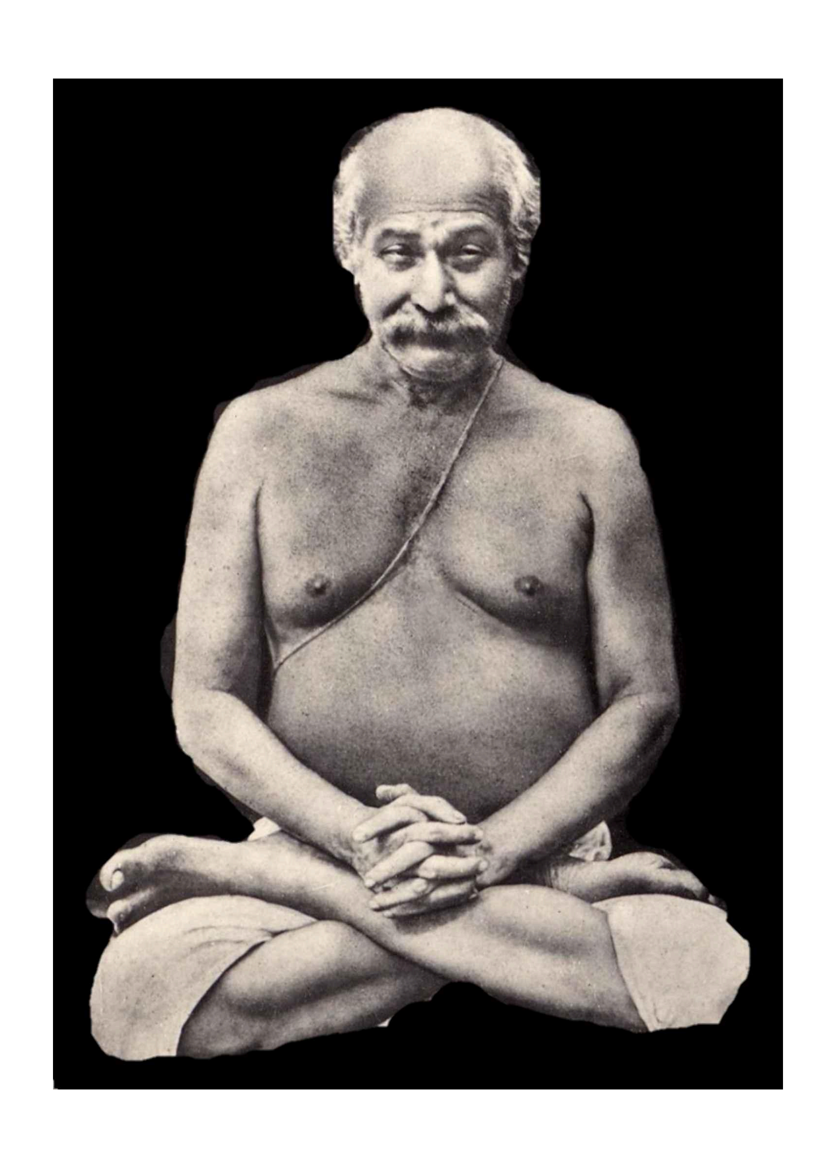
كيف يأتي الموت تدريجياً

نسب كريا

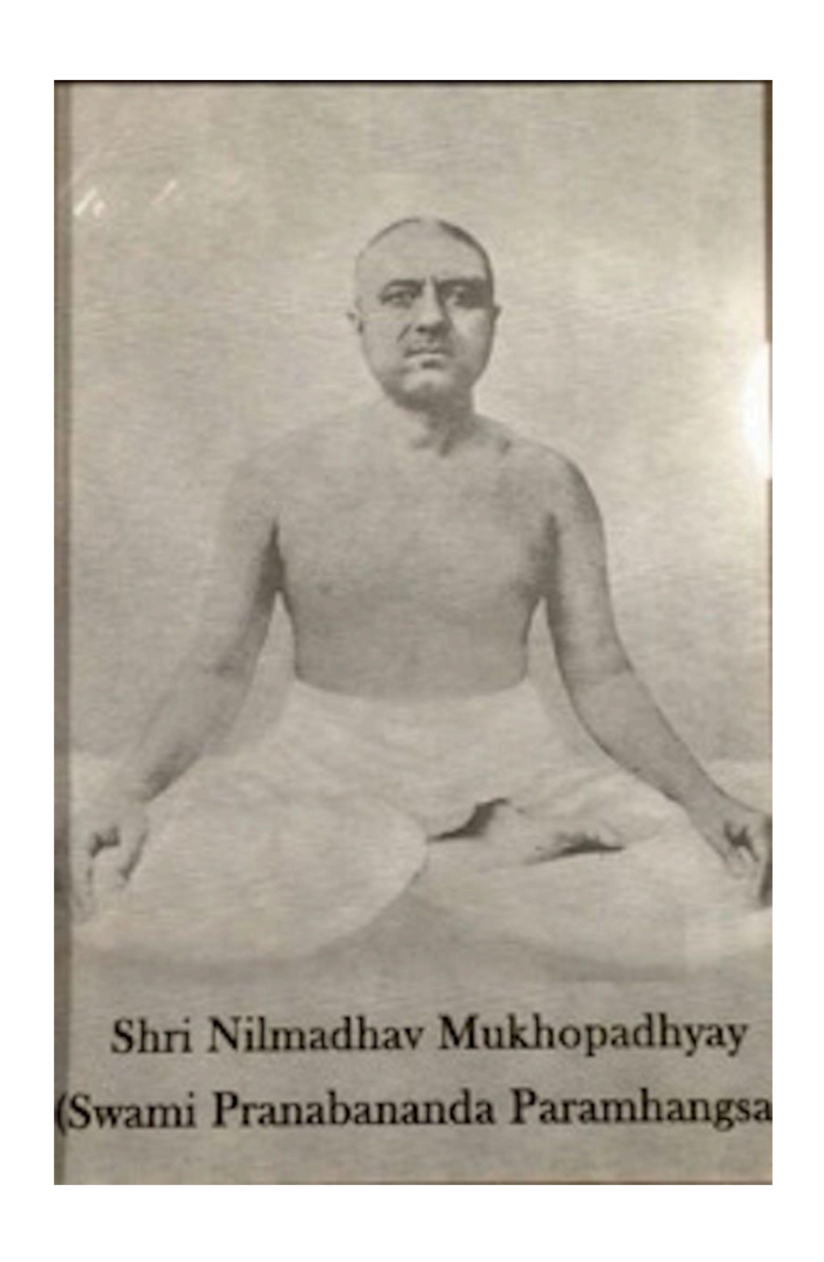


باباجي مهراج الموقر
(خيتيشوار مهراج)

تُركت صورة باباجي مهراج عن عمد فارغة. جميع صور وصور باباجي هي نتيجة الخيال الفني.



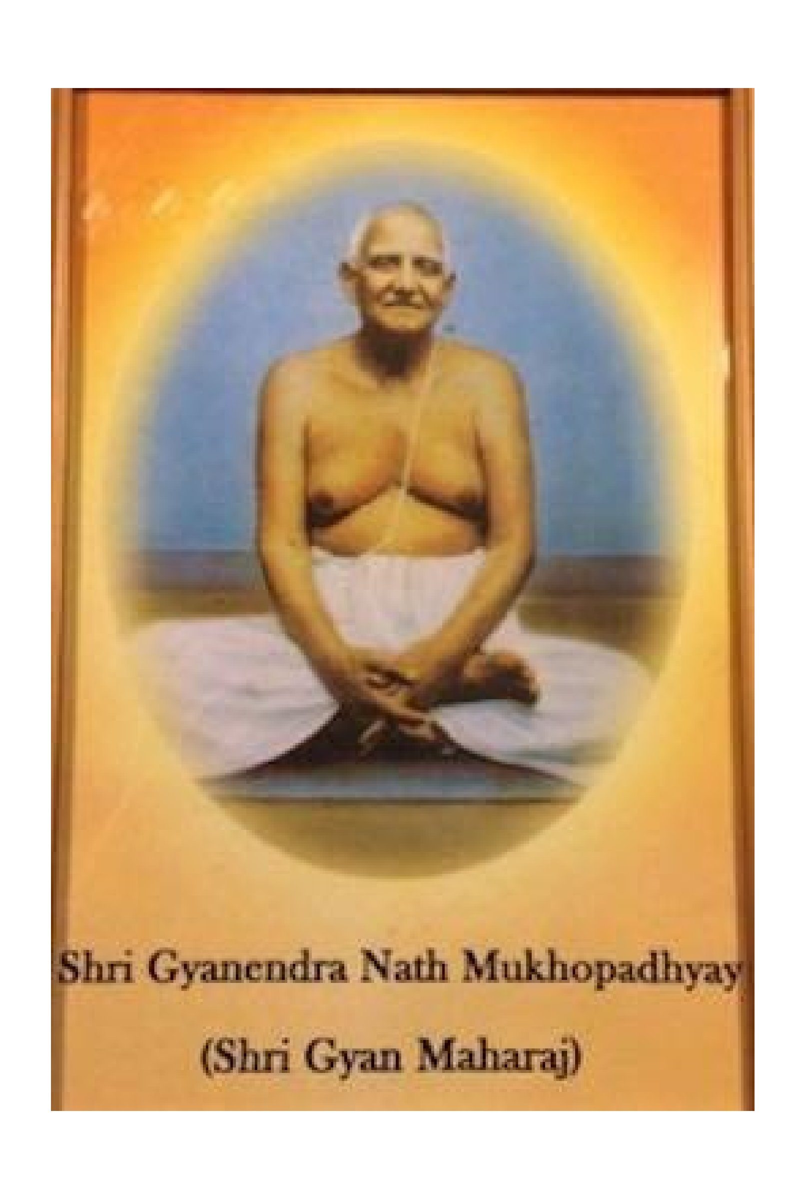
يوجيراج الموقر
لاهيري ماهاسايا



بارام غورديف
بارماهانسا الموقر
براناباناندا

إهداء

إلى قدمي اللوتس الخاصة بغوروغي



غورو ديف الموقر جيان مهراج (شري جياننذرانات موخوبادهياي)

المقدمة

ما الفرق بين الحيوان والبشر؟ يعيش الأشخاص الماديون عمومًا حياة مثل الحيوان. يأكل الحيوان وينام وينجب الأطفال ويموت في نهاية المطاف. عندما نعيش مثل حياة حيوانية، فإننا نفعل الشيء نفسه أيضًا. تكرار نفس الشيء، ومرة أخرى عند الولادة، نموت. الولادة بعد الولادة، هذه الأشياء تستمر إلى ما لا نهاية. إنه أمر مضحك للغاية. نحن جميعًا خائفون جدًا من الموت، لكننا ما زلنا نشارك في العالم المادي وندعو مرارًا وتكرارًا إلى ألم الموت!

ويرجع ذلك إلى الروابط والأنا التي تنشأ من الرغبات وأرق العقل. إذا تبنينا عملية معينة للتنفس، وتحكمنا في برانا التي تتحكم في أذهاننا، فيمكن أن نكون بدون رغبة. هذه هي الطريقة الوحيدة للحصول على الخلاص. ولكن إذا اعتقدنا أنه من الآن فصاعدا سنقضي على جميع الرغبات بالجهد العقلي وحده، فهذه فكرة خاطئة تماما، لأن الرغبات من الحياة السابقة تستمر على شكل انطباعات ذهنية. فقط من خلال أداء الكريم الصحيحة، ولهذا نحتاج إلى ممارسة البرانايام واختراق الكوتاسثا، حتى نتمكن من القضاء على جميع الرغبات وكسب المخا أو الخلاص.

الكثير من الناس لديهم فكرة خاطئة عن كريا يوغا. يعتقدون أنه من خلال ممارسة كريا يوغا ، سيحصلون على الكثير من القوى بين عشية وضحاها. هذا ليس حقيقياً. علينا أن نعمل بجد والحفاظ على جميع التعليمات لتلقي القوى الإلهية، ولكن القوى ليست هدفنا. في وقت الوفاة ستذهب كل هذه القوى. هدفنا هو الخلاص البحت - للتغلب على أحزان الولادة والموت. إذا كان شخص ما مهتمًا فقط بالقوى، فدعه يذهب إلى ساحر أسود. كريا يوغا ليست مناسبة له.

تتطلب كريا يوغا الكثير من الصبر وأداء الممارسة الصحيحة وفقًا للتعليمات. هناك حاجة أيضًا إلى الكثير من التضحيات. يجب على المرء أن يتدرب لفترة طويلة. بين عشية وضحاها لن يحدث شيء. لقد أهدرنا بالفعل الكثير من الوقت في هذه الحياة، لذلك دون إضاعة الفترة المتبقية من حياتنا، يجب أن نبدأ على الفور في ممارسة كريا يوغا لأن كل ما يمكننا القيام به في هذه الحياة سيتم نقله إلى حياتنا القادمة. هذا هو السبب في أن بعض اليوغيين يتلقون الخلاص في وقت أقرب - حتى في وقت التأهيل - والبعض الآخر يتلقونه في وقت لاحق. لذلك، لا يقلق الأصدقاء الأصدقاء، سيباركك الله إذا مارست بصدق.



الغرض من كريا يوغا

الغرض من كريا يوغا هو التحرّر من جميع الروابط، والتحرّر من البراكريتي (الطبيعة)، والحصول على الموكشا أو الخلاص. قبل الحصول على النجاح(سيدهي) براكريتي يسيطر علينا، ولكن بعد السيطرة على برانا، سنكون قادرين على السيطرة على براكريتي.

للنجاح في اليوغا، يجب القيام بالأشياء التالية:

1) الصحة: يجب أن نحافظ على الانضباط في الحياة - تناول الأطعمة الصحية، والنوم لمدة لا تزيد عن ثماني ساعات، [وممارسة] التمارين الرياضية المناسبة، والحفاظ على النظافة، وطريقة المعيشة الصحية، والتبتل المناسب، وتجنب الصحبة السيئة، وما إلى ذلك.

2) يميل البشر عمومًا إلى الاستمتاع بالحياة في الجنس والأطعمة الضارة والكسل والنوم أكثر من المطلوب وإلحاق الضرر بحياة الأشخاص الآخرين من أجل مصالحهم الخاصة. يجب تجنب كل هذه الأشياء السلبية. إنها جميعًا عقبات أمام الحصول على الخلاص. لذلك، علينا أن نبني صحتنا وشخصيتنا للحصول على الخلاص.

3) بعد (1) و (2) علينا أن نجد غورو حقيقي للحصول على التأهيل المناسب وكريا الأصلية. مارس هذه الكريا الأصلية بشكل مثالي للحصول على النجاح في وقت مبكر، وهو ما لا يمكن القيام به في البداية؛ ولكن مع الممارسة الطويلة، يمكننا تحقيق الكمال المطلوب.

بمجرد أن نبدأ في ممارسة كرة المثالية، سيكون التطوير في كريا يوغا سريعًا للغاية. أشرح أدناه كيفية ممارسة يوغا كوريا المثالية.

أ) يجب أن تكون وضعية الجلوس مثالية كما هو موضح في كتاب يوغا كريا الأصلية: دليل خطوة بخطوة للخلاص.
ب) براناياما هو الشيء الرئيسي في كريا يوغا. ما لم نتمكن من ممارسة براناياما الكمال، من المستحيل أن تتطور في كريا يوغا.

في البداية، علينا أن نثبّت أذهاننا في وسط الحاجبين. هنا يرتكب تسعون في المائة من ممارسي كريا خطأ. "إصلاح أذهاننا" يعني أن أذهاننا يجب ألا تبتعد عن شاكرا أجنا. [في البداية] يجهد جميع الممارسين تقريبًا أعينهم لمشاهدة أجنا- مركز الشاكرات العليا. لكن الحفاظ على العقل ثابتًا لا علاقة له بأعيننا الجسدية. يجب أن يكون اهتمامنا الكامل في وسط أجنا شاكرا دون إجهاد أعيننا الجسدية. وبهذه الطريقة يتم إصلاح أذهاننا هناك. علينا أن نتدرب على الاستنشاق والزفير 6+ 6 مرات وهم يهتفون عقليا **أوم**. لا ينبغي أن يتحرك أي جزء من جسمنا أثناء براناياما. يجب ممارسة كل هذه الأشياء في وقت واحد. بعد فترة معينة من الزمن، سنتمكن من التطور في كريا يوغا.

إذا حاولنا إبقاء أعيننا الجسدية هناك، نعتقد أننا نراقب مركز الحاجبين، ولكن في ذلك الوقت سوف يتجول عقلنا في مكان آخر. هذه ممارسة خاطئة. يجب ألا يبتعد العقل عن الشاكرا السادسة.

لماذا يلزم وجود غورو؟

في الوقت الحاضر نجد الكثير من الكتب المتاحة في السوق مكتوبة عن اليوغا والمانترا. لذا، لماذا يجب أن نتلقى التأهيل وممارسة اليوغا؟ إذا مارسنا اليوغا من خلال قراءة الكتب، تصبح الكتب معلمنا. يمكننا الحصول على أفكار محدودة من خلال قراءة الكتب، ولكن لممارسة كريا مثالية ، هناك حاجة إلى الكثير من الأشياء السرية. بدون معرفتها، لا يمكن للمرء أن ينجح.

على سبيل المثال، لا يمكن للكتاب أن يفتح أعيننا الثالثة وهو الشيء الأكثر أهمية لممارسة كريا. فقط سات غورو يمكن أن يفعل ذلك من خلال قوة النسب. حتى وما لم تكن عيننا الثالثة أو الإلهية مفتوحة، لا يمكن تجربة العالم الإلهي. كما أن نعمة الغورو مطلوبة أيضًا للتطور في مسار كريا. السات غورو هو ممثل الله. بدون نعمة وتعليم سات غورو، لن نكون قادرين على معرفة ما إذا كنا نفعل كريا مثالية أم لا. تعريف سات غورو هو المعلم الذي يمكنه فتح العين الثالثة وإرشادك بالطريقة الصحيحة.

يجب ممارسة كريا بشكل مثالي دون أي خطأ. عندها فقط يمكننا التقدم بشكل أسرع. هناك العديد من الأشياء التي لن نتمكن من فهمها بشكل صحيح من الكتب. يتم كتابة الكثير من المعلومات والأساليب الخاطئة عن كريا في العديد من الكتب التي لا علاقة لها بـ الكريا يوغا الحقيقية. ونتيجة لذلك، سيصبح قارئ هذه الكتب مرتبكًا دون داعٍ، ويؤدي كريا خاطئة، ويضيع في النهاية وقت الحياة الثمين، مما يؤدي فقط إلى الاكتئاب والإحباط.

التأهيل

أثناء التأهيل، يفتح الغورو العين الثالثة للتلميذ من خلال قوة الغورو. في البداية يمكن أن ينظر إلى هذه العين الإلهية على أنها ضوء خافت جدا ولفترة قصيرة جدا بسبب تأثير تاماس غونا في أجسامنا.

مع ممارسة كريا ، يزداد ساتفا غونا، ويصبح الضوء أكثر قوة وإشراقًا ويتضاءل ظلام تاماس غونا تدريجيًا إلى الأبد.

قال الرب كريشنا لأرجونا: "عندما آخذ جسدًا مقرفًا، أصبحت أنا نفسي غورو، وتأهلت كغورو حي - تمامًا كما أهلتك. بعد وفاتي، تلاميذي، مريدي، أولئك المؤهلين للتأهيل، أجبرهم على القيام بهذه المهمة المتمثلة في التأهيل نيابة عني. يجب على أولئك الذين يريدون ممارسة كريا بجدية للحصول على الخلاص أن يأخذوا التأهيل من غوروحي حقيقي. هذا هو القانون العالمي الذي ينص على أن أولئك الذين يأخذون التأهيل ويمارسون كريا يوغا بشكل صحيح وفقًا للتعليمات، سيحصلون على نعمتي وبركاتي وسيهتدون بي على الطريق الصحيح في غياب معلمهم".

أولئك الذين لم يأخذوا التأهيل، أو مستعدون لعدم أخذ التأهيل، لن يحصلوا أبدًا على نعمة الله للحصول على الخلاص. سيأخذون الولادة مرارًا وتكرارًا ويعانون من الحزن والأمراض المختلفة والموت.

المبادئ الأساسية لـ كريا

مع الكارما الساتفية (العمل النقي)، يصبح الجسم والعقل نقيين. مع الأطعمة الساتفية والتفكير الساتفي والكريا الساتفية، يصبح الجسم نقيًا مع طاقة الساتفية وسنكون مؤهلين لممارسة الكريم النقية. مع ممارسة براناياما ، براتياهارا، دارانا، دايانا، وسامادهي، يصبح العقل نقيًا. وهكذا، عندما يصبح الجسم والعقل نقيين، يتم القضاء على الخطايا. عندما يحكم راجاس وتاماس غوناس جسدنا وعقلنا، لا نرى شيئًا في العالم الإلهي؛ يصبح كل شيء مظلمًا. يخلق الانجذاب نحو العالم المادي حجابًا لرؤية العالم الإلهي ويمنعنا من القدرة على تطوير أنفسنا في كريا على الإطلاق.

حماية ممارسة كريا

عندما تكون الشجرة صغيرة جدًا، يجب حمايتها بسياج حولها؛ خلاف ذلك، قد تأكلها البقرة أو الماعز. يجب توخي الحذر الشديد لحماية الشجرة. بالإضافة إلى كونها محاطًة بتحوط، يجب أن تتلقى سمادًا جيدًا ومياهًا منتظمة في الوقت المناسب وأشعة الشمس. ولكن عندما تنمو الشجرة بشكل كبير، ليس من الضروري توخي الحذر بقدر ما ستتدبر الشجرة بنفسها.

وينطبق الشيء نفسه على ممارسة الكريا التي يجب حمايتها أيضًا. في البداية يجب الحفاظ على الكثير من الانضباط. وهذا يشمل إنشاء والحفاظ على العادات الغذائية المناسبة والحفاظ على الوقت المنتظم لممارسة كريا. ومع ذلك، عندما يصل الممارس إلى مرحلة متقدمة من الكريا، لا تكون هناك حاجة إلى مثل هذه الحماية. لا يلزم وقت محدد لممارسة كريا. مع عدد قليل فقط من البرانايام، يمكن لطبيب كريا تهدئة عقله في أي وقت. ثم لن يظهر العقل أي علامة على الأرق.

نصيحة لممارسي كريا

1. عند ممارسة اليوغا، يجب أن نتجنب الأشخاص ذوي التفكير المادي حتى إلى حد عدم تناول الطعام معهم.
2. لا يمكن أن يكون لدينا متعة مادية ومتعة إلهية في نفس الوقت.
3. يُظهر الله محبته لشخص تخلى عن جميع المتع المادية له.
4. عندما نتخلى عن كل متعة مادية للحصول على الخلاص، يصبح الله راضيًا عنا، وفي هذه الحالة، نبدأ في تلقي نعمته.
5. في بداية سادهانا، يصبح عقلنا عدونا الرئيسي. إنه يضللنا دائمًا ويخلق الشكوك وعدم التصديق. اتجاهها هو جرنا نحو المتعة المادية.
6. كريا ليست مثل المتعة المادية التي نتلقاها في وقت واحد. يستغرق الأمر وقتًا وممارسة وممارسة.
7. الآن الأيام التي تحصل فيها على بداية كريا ليست سوى موضة. بعد الحصول علىكريا، نتدرب في الأشهر القليلة الأولى بجدية؛ ثم بعد بضعة أشهر عندما لم نجد شيئًا يحدث، توقفنا تدريجيًا عن ممارسة كريا. هذا يعني أننا نتدرب بتوقع كبير. هذا خاطيء. يجب ألا نتوقف عن ممارسة كريا بغض النظر عما إذا كنا ندرك أي شيء. فقط بالممارسة نتلقى نعمة الله ونبدأ في إدراك تأثيرات كريا.
8. عندما نكون جائعين للغاية، فإن أولويتنا الأولى هي التخلص من الجوع. طعم الطعام لا يلعب دورًا رئيسيًا. عندما نريد الحصول على الخلاص، علينا التخلص من المتعة المادية؛ إن لم يكن ذلك ممكنًا دفعة واحدة، ثم تدريجيًا، ثم ممارسة كريا بشكل مكثف.
9. إذا كان لدينا أي شكوك حول ابغورو (المعلم)، وإذا لم يكن مزيفًا، فلن ننجح أبدًا في كريا.
10. في هذا العالم لا يوجد سلام دائم في الحياة. لا شيء صحيح في هذا العالم لأن كل شيء مؤقت وقابل للتلف.

11. لن يساعد تأهيل كريا إذا لم نتدرب بانتظام وجدية.
12. إذا تمكنا من ممارسة كريا 4 مرات في 24 ساعة مثل الصباح والظهيرة والمساء ومنتصف الليل، فسنكون بالتأكيد قادرين على التقدم بسرعة. إذا لم يكن من الممكن القيام بالكريا في منتصف الليل، فإن التمرين مرتين أو ثلاث مرات في اليوم سيساعد.
13. يجب أن نستمر في ممارسة كريا حتى نصل إلى هدفنا.
14. أذهاننا مضطربة للغاية وتفكر دائمًا في شيء ما ولا ترتاح أبدًا. هذا هو السبب في أننا يجب أن نتجنب الأشخاص ذوي التفكير المادي ويجب أن يكون لدينا دائمًا مجموعة من الأشخاص ذوي التفكير الديني.
15. تجنب الأشخاص الملحدين. إذا كان الشخص لا يؤمن بالله، فلا تجادل معه أبدًا.
16. الملكية والجاذبية الجنسية والمال هي الأسباب الرئيسية للربط. لا يقول الله أن نتركهم، ولكن أن لا ندمن. بعض ضبط النفس ضروري.
17. الشخص الجيد يقوم دائمًا بعمل جيد. أولئك الذين لديهم الكثير من المال؛ يجب عليهم أيضًا التبرع بالمال للفقراء والمحتاجين.
18. كن دائمًا حذرًا من الانجذاب الجنسي. وقد ثبت أن الكثير من الممارسين قد خرجوا عن مسارهم بسبب ذلك.
19. يجب أن يحدث كل الاستمتاع ضمن حدود.
20. عندما يكون لدينا حمى في أجسامنا، لن نتذوق أي شيء - حتى الأطعمة اللذيذة والشهية. وبالمثل، لا نحب ممارسة كريا بسبب عقلنا المضطرب، أي العقل المليء بالرغبات في المتعة المادية.
21. الله لا يحب أبدًا الشخص الذي لا يكون عقله نقيًا، أي الميل إلى إيذاء الآخرين، والغضب، والجشع، والهوس الجنسي، إلخ.
22. مهما كانت الأشياء التي تفصلنا عن الله فهي روابط، على سبيل المثال، المال، الانجذاب الجنسي، الاسم، الشهرة، التي تزيد من الأنا.

23. الروابط تجعل الأشياء الحقيقية غير واقعية وغير واقعية [لتظهر] على أنها حقيقية.
24. يجب ألا ننسى من ساعدنا في حاجتنا، يجب أن نكون ممتنين له طالما نحن على قيد الحياة.
25. علينا أن ندفع الضرائب على كل ما لدينا، ولكن لممارسة كريا، ليس علينا أن ندفع الضرائب. ومع ذلك، إذا لم نشعر بالرغبة في ممارسة كريا، فهذا يأتي من الروابط.
26. إن انتقاد الآخرين هو عادة سيئة للغاية. كما أنه يضر بالشخص الآخر الذي يشارك في هذه الأنواع من المناقشات.
27. فكر دائمًا في الجانب الجيد للشخص وليس الجانب السيء.
28. عندما يفشل الشخص المتعلم في كسب الكثير في مجتمعنا، فإنه لا يتلقى الكثير من التقدير. يجب ألا نقدر الناس بناءً على ما يكسبونه.
29. الشخص الذي يؤمن حقًا بوجود الله لا يمكنه فعل أي شيء خاطئ في حياته.
30. سواء كنا نقوم بأعمال جيدة أو سيئة، علينا أن نولد للحصول على النتائج.
31. في العصور القديمة، كان الناس يعيشون في أسر مشتركة. هذا هو السبب في أنهم عاشوا حياة سلمية، ولكن في الوقت الحاضر يعيش الناس بشكل منفصل دون رعاية والديهم القدامى. ويرجع ذلك إلى الأنانية.
32. في الوقت الحاضر، لا أحد يثق في الآخرين، حتى الزوج قد لا يثق في زوجته والعكس صحيح. يجب أن نرى الخير في الآخرين.
33. ليس علينا أن ندفع الضرائب لقول الحقيقة. لذلك يجب على المرء دائمًا أن يقول الحقيقة.
34. بدون ممارسة كريا مكثفة وطويلة الأمد، لن يدرك أحد الله.
35. حتى نحصل على رؤية الله، من الصعب أن نؤمن بوجود الله. بمجرد أن نحصل على رؤية الله، لا يمكن لأحد أن يجعلنا نكفر بالله.

36. البتولية أمر لا بد منه لإدراك الله. في المراحل العليا، لن يكون لديك اهتمام بأي شيء إلا الله، لذلك ستفقد الاهتمام بأنواع أخرى من المتعة.

37. أسانا هي أم كريا يوغي . ما لم تكن الأسانا مثالية وبلا حراك، لا يمكن للمرء أن يمارس البرانايام الصحيح. إذا لم تتم البرانايام الصحيحة، فلن يكون هناك تطور في مسار كريا.

العين الإلهية أو العين الثالثة

على الرغم من أن الله في كل مكان في الكون، إلا أننا لا نستطيع رؤيته. هناك العديد من الأشياء التي لا يمكننا رؤيتها بعينينا. فقط بمساعدة أدوات معينة يمكن للمرء أن يرى الذرات والجزيئات.

بمساعدة غوروالمرء، يمكن للمرء استخدام أداة العين الإلهية أو العين الثالثة لرؤية العالم الإلهي أو الروحي والنور الثابت. هذه هي الأداة التي أدركت استخدام اليوغا. يرى اليوغيون جيوتي، الضوء الساكن، الذي ينزل من كوتاستا.

سهاج كارما أو براناياما البسيطة

نوع الكارما [الفعل] الذي يبدأ فور ولادتنا، أي "التنفس" يسمى "سهاج أو الكارما السهلة" أو العقل الطبيعي. بينما نحن داخل رحم أمنا، نحن لا نتنفس من خلال أنوفنا. يحصل جسمنا على الأكسجين من خلال الحبل السري المتصل بالأم. يعمل برانا في ذلك الوقت في شكل دقيق للغاية من خلال براهما نادي. بعد الولادة، نبدأ في التنفس من خلال أنوفنا. على الفور تصبح برانا مختلطة مع التنفس ويدخل عقلنا هذا العالم المادي (الخارجي)؛ وبعد ذلك تختفي ذكرياتنا عن الحياة الماضية. أصبحنا مسحورين بعالمنا الجديد. سبب ممارسة كريا هو تغيير البرانا مرة أخرى، والتخلص من الروابط، وتحقيق الذات. يسمى هذا التوصيل الداخلي لبرانا "ساهاجا كارما أو يوغا" ويحدث مع التنفس الطبيعي والسهل.

أثناء التأهيل، يقوم الغورو الحقيقي بإجراء البرانا إلى الداخل، ويظهر لنا الكوتاستا ويفتح العين الثالثة. ولكن نظرًا لأن العقل لا يهدأ (مع انطباعات العقل)، فإن تدفق برانا في ذلك الوقت لا يبقى داخليًا لفترة طويلة جدًا. هذا هو السبب في أننا يجب أن نتدرب على كريا براناياما.

في بداية ممارسة كريا ، علينا أن نعمل بجد للحصول على السعادة. في البداية، لن نكون قادرين على أداء كريا بشكل صحيح. ويرجع ذلك إلى انجذابنا وتعلقنا بالعالم المادي. ولكن لا ينبغي لنا أن نتوقف عن ممارسة كريا على الرغم من أننا لن نكون قادرين على الممارسة بشكل صحيح في البداية. الممارسة تؤدي الى الكمال.

هذا هو السبب في أننا يجب أن نبدأ براناياما باستخدام التنفس الطبيعي. في البداية لا ينبغي تطبيق أي قوة على التنفس. تدريجياً، سنجد أن التنفس يصبح تلقائيًا خفيًا وطويلًا وقويًا. هذه هي نقطة الانطلاق لتطوير كريا ، ومع الممارسة، سنبدأ في الشعور بالمباركة.

قصة عن التركيز

في المهابهارتا، هناك قصة لغورو دروناشاريا الذي اختبر ذات مرة تركيز تلاميذه. دعاهم واحدًا تلو الآخر وأخبرهم أن يخترقوا عين طائر كان يجلس على فرع من شجرة حيث كانوا يصوبون. ثم سألهم عما رأوه. لذلك، قال أحدهم إنني أرى شجرة يجلس عليها طائر. قال شخص آخر إنه يرى طائرًا على فرع من شجرة. وقال شخص آخر إنه لا يرى سوى طائر. عندما جاء أرجونا، سأله الغورو عما رآه. قال إنه لا يرى سوى عين الطائر ولا شيء آخر. لذلك، أخبر الغورو أرجونا أن يطلق سهمه واخترق عين الطائر. توضح هذه القصة أنه يتعين علينا التركيز في وسط أجنا شاكرا الذي هو هدفنا وليس على أي شيء آخر.

آثار برانايام

يساعد برانايام أذهاننا على التغيير من الأرق إلى الهدوء ويغير شخصيتنا الكلية. نتخلص من الإثارة غير الضرورية، والجشع، والاهتمام بالتمتع المادي، والدهاء، والغضب، والرغبات، وما إلى ذلك. عندما نخض الماء المتسخ، تنفصل الأوساخ عن الماء، ويمكننا الحصول على مياه نظيفة. برانايام مثل تمزيق شخصيتنا. مع برانايام، يمكننا القول إن شخصية المرء ستتغير تمامًا وأن المرء سيكون قادرًا على الحصول على المخا (الموكشا) أو الخلاص.

من خلال ممارسة البرانايام، يصبح عقلنا تحت سيطرتنا. وبهذه الطريقة يمكننا إصلاح أذهاننا في كوتاسثا. بعد ذلك نكتسب قوة داخلية وشعورًا بأن الله راضٍ عنا وسنشعر بسعادة مؤكدة طوال الوقت. وبهذه الطريقة تصبح أذهاننا مستقرًة في النهاية في شاكرا أجنا. بعد هذه المرحلة، نحصل على سامادهي. بعد الحصول على سامادهي، يأتي براجيا مما يعني أن العقل مرتبط دائمًا بالله. بعد ذلك، يحدث تحقيق الذات. بعد تحقيق الذات، نحصل على تشايتانيا سامادهي أو أسامبراجناتا سامادهي مما يؤدي إلى المخا أو الخلاص.

هذا ما يحدث خطوة بخطوة. قد يتم تجربة نوع آخر من السامادهي يسمى الجادا (الخاملة) السامادهي التي تستند إلى أشياء مادية. هذا السامادهي الأدنى (الجشع، التاماسي) ليس مفيدًا في التقدم في كريا يوغا ولا علاقة له بالخلاص.

تنمية عادات جيدة

في البداية عندما نبدأ في ممارسة كريا، نبدأ في ملاحظة آلاف الأفكار من الماضي التي نسيناها تمامًا. ولكن مع الممارسة، ستنخفض هذه الأفكار تدريجياً، وسيصبح العقل هادئًا بشكل متزايد.

يجب على ممارس الكريا ممارسة اليوغا كل يوم في نفس الوقت. حاول دائمًا البقاء بمفردك. الأشخاص الذين يتبعون هذه القواعد مناسبون لممارسة وتطوير كريا. إن الاختلاط والدردشة مع المزيد من الناس لن يؤدي إلا إلى إزعاج أذهاننا وهو أمر غير جيد بالنسبة لكريا. يصبح العقل مضطربًا ومرتبكا. الكثير من العمل ليس جيدًا أيضًا. بعد العمل المحموم، لن يتمكن ممارس الكريا من التركيز.

باتباع الممارسات الجيدة، سنلاحظ أن أعصابنا تهدأ، وستقل الإثارة، وسيصبح العقل هادئًا، وسيكون لدينا القدرة على التفكير وتحليل ما هو جيد وما هو سيء بالنسبة لنا. سنشعر بالراحة وسنكون دائمًا في مزاج سعيد. ستتحسن حالتنا الصحية. سنسمع أنواعًا مختلفة من الأصوات مثل الأجراس والمحار والطبول وما إلى ذلك. سنرى أيضًا أنواعًا مختلفة من الرؤى.

كما كتبت في كريا يوغا الأصلية (المجلد الأول) عن العادات الغذائية، من المهم للغاية تناول الأطعمة النباتية فقط. عندما نأكل أي نوع من الطعام، فإنه يذهب إلى المعدة. هناك يتم طحن الأطعمة، ويخرج نوع من الحليب الأبيض من السوائل، والذي يتم امتصاصه بعد ذلك من خلال القنوات وتوزيعه في جميع أنحاء الجسم. يخرج جزء النفايات على شكل براز وبول. تحمل سوائل الحليب جميع العناصر الغذائية في أجسامنا وتؤثر أيضًا على أذهاننا وفقًا لطبيعة الطعام.

عندما يبدأ العقل في التركيز على نقطة واحدة، ستصبح حواسنا أكثر دقة وسنكون قادرين على فهم حركة العقل. ثم سنكون قادرين على السيطرة على عقولنا في أي ظرف من الظروف. على سبيل المثال، لنفترض أننا جائعون وقبلنا العديد من الأطعمة اللذيذة التي ليست جيدة لليوغا. سنكون قادرين على السيطرة على عقولنا بسهولة وعدم لمس الأطعمة الخاطئة؛ لأنه بحلول ذلك الوقت، سيكون لدينا القدرة على السيطرة على حواسنا. إذا استطعنا التحكم في حواسنا وعقولنا، فقد حققنا كل شيء وسنكون صالحين.

لماذا الغذاء المناسب مهم

الغذاء والماء مطلوبان وضروريان للحفاظ على جسمنا على قيد الحياة. هناك ثلاثة أنواع من الطعام : الساتفيوالراجاسي والتاماسي. في هذا الجسم الإجمالي، نختبر السعادة والحزن بسبب العقل وما يمكننا قوله أيضًا هو الجسم النجمي.

العلاقة بين الجسم الإجمالي والجسم النجمي وثيقة للغاية. إذا كان أحد الجسمين يشعر بالرضا، فإن الجسم الآخر يشعر أيضًا بالرضا والعكس صحيح.

مع انحطاط العقل، يصبح العقل مكتئبًا. للتخلص من الاكتئاب، نحتاج إلى تناول الأطعمة التي لها آثار إيجابية على العقل. هناك ثلاثة أنواع من التأثيرات على العقل وفقًا لثلاثة أنواع من الطعام ، أي الساتفي و الراجاسي والتاماسي. يزيد طعام الساتفي من الساتفا غونا، والأطعمة الراجاسية تزيد من الراجاغونا، والأطعمة التاماسية تزيد من التاما غونا.

يعمل الجسم والعقل وفقًا لذلك مع الغوناس التي تهيمن في نقطة زمنية معينة. في الوقت الذي يزداد فيه ساتفا غونا، نود أن نؤدي جميع الإجراءات الجيدة. في الوقت الذي تهيمن فيه راجاس غونا على أجسامنا، سيرغب عقلنا في القيام بأفعال راجاسيك (الكرما) ؛ وعندما تهيمن تاماس غونا على أجسامنا، فإن أذهاننا في ذلك الوقت ستقوم بأفعال تاماسيك (الكرما)، لأن العقل يتصرف في علاقة وثيقة مع الجسم. هذا هو السبب في أن الطعام يؤثر على العقل. وهذا يعني أيضًا أن الطعام الذي نتناوله - سواء كان ساتفيك أو راجاسيك أو تاماسيك- يؤثر على كل من جسمنا وعقلنا. هذا هو السبب في أننا يجب أن نكون حذرين للغاية بشأن عاداتنا الغذائية.

يوني مودرا

من أجل أن يربط ممارس كريا العقل بالنفس، علينا أن نغلق جميع الأبواب التسعة لجسمنا.

بمساعدة الكعبين، يغلق ممارس كريا المسالك البولية (القضيب) والمستقيم. [أدرج سري موخرجي هذا الجزء للاكتمال لأنه يعتبر جزءًا من "الأبواب التسعة" لكنه يقول إنه ليس ضروريًا في سادانا لأن المسالك البولية والمستقيم مغلقان دائمًا. ونتيجة لذلك، ليس من الضروري الإغلاق أكثر.]

يجب إغلاق الأذنين بالإبهام. بمساعدة كلا إصبعي السبابة، أغلق كلتا العينين. مع كل من الأصابع الوسطى، علينا أن نغلق كلتا فتحتي الأنف. بمساعدة كل من إصبع البنصر والخنصر، علينا أن نغلق شفتا الفم. وبهذه الطريقة نغلق كل هذه الأبواب أو الممرات المرتبطة بالعالم المادي (العالم الخارجي). في هذه الحالة، يتشابك العقل مع البرانا في شاكرا أجنا (بين الحاجبين)، ويصبح البرانا بلا حراك، ويؤدي الغناء العقلي لـ **أوم** إلى سحب الكونداليني لأعلى. (يجب أن تتم هذه الكريا بدقة وفقًا لنصيحة الغورو).

بارافاستا

كل يوم بعد ممارسة كريا يوغا، يجب أن يظل ممارس الكريا جالسًا بلا حراك في أسانا، ويستمر في مشاهدة كوتاستا فقط. في ذلك الوقت، ينسى العقل العالم المادي، ويختبر المرء معجزة العالم الإلهي أو الداخلي. ويرجع ذلك إلى تأثير كريا. خلال هذه الفترة التي تسمى ارافيستا، يتلقى ممارس الكريا معرفة إلهية مختلفة. بمجرد أن يصبح ممارس الكريا يوغيًا مدركًا، تصبح هذه المرحلة من العقل دائمة. في ذلك الوقت، يختبر خلق واستقرار وتدمير كل شيء موجود في هذا الكون مباشرة ويصبح سعيدًا جدًا، خالٍ من الحزن.

أجنا شاكرا و الخمسة شاكرات الأخرى

سألني بعض تلاميذي عن العلاقة (الصلة) بين أجنا شاكرا والشاكرات الخمسة الأخرى داخل السوشومنا.

ترتبط السوشومنا، إيدا ، والبنغالا بشاكرا أجنا بشيء مثل الأنابيب المفتوحة أو الأنابيب المرنة. من أجنا شاكرا ، ينزل السوشومنا عبر مركز جميع الشاكرات الخمسة الأخرى.

إنه يعمل مثل المنظار (أو التلسكوب) داخل السوشومنا ، لذا فإن كل ما يحدث في الشاكرات الخمسة الأخرى لا يمكن رؤيته إلا من خلال شاكرا أجنا.

عندما ندخل السوشومنا، نرى ضوءًا ساطعًا داخل السوشومنا ،والذي يأتي في الواقع من كوتاستا. داخل شاكرا أجنا، يسمى النور بيشنو جيوتي أو الرب كريشنا ويعمل كمرشد.

الآن يجب على ممارس الكريا اتباع هذا الضوء*(جيوتي)* دائمًا يراقب مركز ذلك الجيوتي. سترشدنا إلى كوتاستا. إذا أراد ممارس كريا معرفة أي شيء، مهما كان، فسوف يتلقى الإجابة من هذا جيوتي.

العثور على الله في شاكرا أجنا

أخبر الرب كريشنا أرجونا أن الله خلق الوهم (المايا). **يبحث الجهلة عن الله في كل مكان، دون أن يدركوا أن الله موجود بين حواجب كل فرد.** علينا فقط التركيز على الله (بين الحاجبين) للحصول على المخا أو الخلاص. يدرك ممارسو الكريا المتقدمون حقيقة هذا البيان.

يمكن أن ندرك أن الرب كريشنا يقيم هناك كروح لجسمنا النجمي الذي لا علاقة له بالبانشا بهوتا (التراب والماء والنار والهواء والسماء). يقع قلب الجسم الإجمالي على الجانب الأيسر من الصدر وقلب الجسم النجمي بين الحاجبين، حيث يوجد العقل أيضًا. تؤكد العبارات المذكورة أعلاه أن الرب كريشنا الذي هو أيضًا الله هو روح الجسد الإجمالي وموجود أيضًا في شاكرا أجنا كروح الجسد النجمي.

مراحل سادهانا (كريا)

بعد تلقي رسائل البريد الإلكتروني من العديد من ممارسي كريا، سأشرح المزيد عن مراحل كريا يوغا. يتم تكرار بعض أجزاء كتبي لجعلها أكثر وضوحًا.

1. المرحلة الأولى من كريا يوغا هي الحصول على التأهيل من سات غورو، وفتح العين الثالثة أو الإلهية، وممارسة كريا بشكل صحيح للوصول إلى مدخل سوشومنا نادي. هذه مرحلة مضطربة للغاية. يجب على المرء أن يستمر في مشاهدة مركز أجنا شاكرا وهو يتدرب على البرانايام دون استخدام القوة. في هذه المرحلة، لا يتلقى ممارس الكريا سوى القليل من الثقة. هذه هي المرحلة الأولى من كريا يوغا.

2. في المرحلة الثانية من كريا يوغا، يتخلص الممارس تدريجياً من الأرق الشديد عن طريق سحب حواسه والاستيعاب الكامل داخل السوشومنا. وهكذا، يكتسب الممارس المدخل الخفي للسوشومنا. في تلك المرحلة، يواجه ممارس الكريا تغييرات مختلفة في الجسم والعقل، كما يواجه أنواعًا مختلفة من الأصوات والرؤى. في هذه المرحلة ، يشعر ممارس كريا أحيانًا بإضعاف المتعة المادية وقد يشعر أيضًا بالشوق إلى الرهبنة. (وبعبارة أخرى، قد يعاني من الكراهية للمتعة المادية).

في ذلك الوقت يظهر الرب كريشنا في شكل ضوء مستقر وقوي*(جيوتي)* أمام ممارس الكريا . يأتي الضوء أو الجيوتي كدليل من كوتاسثا الموجود داخل شاكرا أجنا. في ذلك الوقت، مهما كان ما يريد ممارس الكريا معرفته، فإنه يتلقى جميع الإجابات من الجيوتي. هذا جذاب للغاية وله تأثير مغناطيسي. في ذلك الوقت، يسمع ممارس الكريا أيضًا الوحي. عند سماع ورؤية كل هذه الأشياء، يصبح ممارس الكريا ساحرًا.

3. المرحلة الثالثة: في هذه المرحلة، عندما يصعد من خلال براهما نادي داخل السوشومنا، يفقد ممارس الكريا ارتباطه بعقله الجسدي، يصبح جسده هادئًا تمامًا. يحدث نوع من السامادهي. خلال هذه المرحلة، تتوقف كل الكريا وتبدأ جميع انطباعات العقل السابقة في الهجوم. يصبح ممارس الكريا مضطربًا وينزل مرة أخرى إلى هذا العالم المادي. في ذلك الوقت لم يظهر أي كوتاستا جيوتي. يجب على ممارس الكريا استخدام كل قوته العقلية وقوة إرادته والاستمرار في اتباع هذه الممارسة.

غراكيش (اسم يطلق على أرجونا في المهابهارتا) يشير إلى الشخص الذي اكتسب السلطة على النوم. وهذا يعني أنه أصبح بلا حراك (هادئًا) تمامًا مع عدم نشاط العقل والحواس أيضًا حتى أثناء النوم دون تجربة أي أحلام. هذا يشير إلى أن الممارس لديه سيطرة كاملة على النوم ويبقى دائمًا على اتصال بالوعي.

في ذلك الوقت، يرى ممارس الكريا دائمًا ضوءًا ثابتًا وغير قابل للحركة(جيوتي) ويبقى في هذه الحالة مستريحًا في السامادهي. عندما يذهب ممارس الكريا إلى النوم بسبب التفكير المادي، فإنه يسمى النوم؛ وعندما يحصل ممارس كريا على راحة عميقة من خلال مشاهدة العالم الداخلي أو العالم الإلهي، فإنه يسمى سامادهي. في حين أن هذه المواقف دقيقة، إذا قمنا بإتقان كريا لفترة من الوقت، فقد نتمكن من فهمها.

يتكون الإنسان من النفس والعقل والبرانا. من بين هؤلاء الثلاثة، النفس هي جزء من بارام أتما أو الروح الكونية. يولد الإنسان مع جزء من الأب وجزء من الأم لتلقي هذا الجسد الإجمالي. في هذه الأجسام، العقل والنفس هو جزء من الأب وبرانا هي جزء من الأم.

يتحكم ممارس الكريا في البداية في البرانا التي هي جزء من الأم ويتصل بالعقل (جزء من الأب). بعد ذلك علينا أن نستسلم ونختلط بالروح الكونية. وبهذه الطريقة نحصل على المخا. في مرحلة لاحقة، نتجاوز الازدواجية وننشغل بالروح الكونية. هذا هو الخلاص. هذه هي مراحل كريا.

لنكون أكثر دقة، في البداية يتحكم المرء في البرانا التي هي أيضًا كارما. يتم ذلك في الشاكرات الستة من مولادهارا إلى أجنا شاكرا. ثانيًا، علينا أن نخلط العقل والبرانا معًا وهو ما يسمى "التفاني". يتم ذلك في شاكرا أجنا التي تفتح العين الثالثة بشكل دائم. الحالة الثالثة هي تسليم العقل والبرانا للروح الكونية. وهذا ما يسمى المعرفة وهو كريا ساهاسرارا. بعد عبور هذه المراحل الثلاث، المرحلة الرابعة هي المخا. هذا هو الراحة في النفس الفردية والاستمتاع بالروح الكونية. وهذا ما يسمى المعرفة مختلطة مع التفاني أو براهماناندا. بعد الانتهاء من هذه المراحل، نحصل على الخلاص.

علامات التقدم

تحدث المؤشرات التالية عندما تتقدم كريا الشخص وهو على الطريق الصحيح:

1. سيصبح التنفس خفيًا. لن يخرج الهواء من التنفس من الخياشيم.
2. سيثبت العقل بين الحاجبين.
3. سيصبح الجسم كله ثابتًا، أي لا توجد حركات للجسم، ولا تحدث حركات لمقلة العين؛ سيحدث التنفس داخل جسمك.
4. لا يوجد إحساس بمرور الوقت.
5. سيصبح الرأس ثقيلًا وسيحدث السكر (لحظة ممتعة للغاية). لن يشعر المرء بالرغبة في التحدث – مجرد رغبة في الجلوس والاستمتاع بالسكر الإلهية.
6. يبدأ خدر الجسم من الجزء السفلي من الجسم ويتحرك نحو الجزء العلوي.

نمارس كريا يوغا من الخفية للوصول إلى خفية للغاية تدريجيًا. على سبيل المثال، لدينا 10 جزيئات من الماء في جزيء واحد من التراب. مثل هذا مع جزيء واحد من الماء، هناك 10 جزيئات من النار. في جزيء واحد من النار، هناك 10 جزيئات من الهواء. وفي جزيء واحد من الهواء، هناك 10 جزيئات من السماء. وجزء واحد من السماء، هناك 10 جزيئات من براهما وهي دقيقة للغاية بحيث لا يمكننا أن ندرك من خلال الإندريا (الحواس الخمس - العين والأذن والأنف والذوق واللمس والشم في تعبيراتها النشطة(كارماندريس)والمعرفية(جيناندريس)).

مركز السوشومنا

في الجزء الأوسط من شاكرا مولادهارا، نرى مستطيلاً واحدًا. داخل المستطيل الذي يسمى أوث ستان (أو موقع الأرض) يوجد مثلث يسمى يوني ستان. مركز يوني ستان هو باب مدخل السوشومنا. يمكن رؤية كل شيء في شاكرا أجنا.

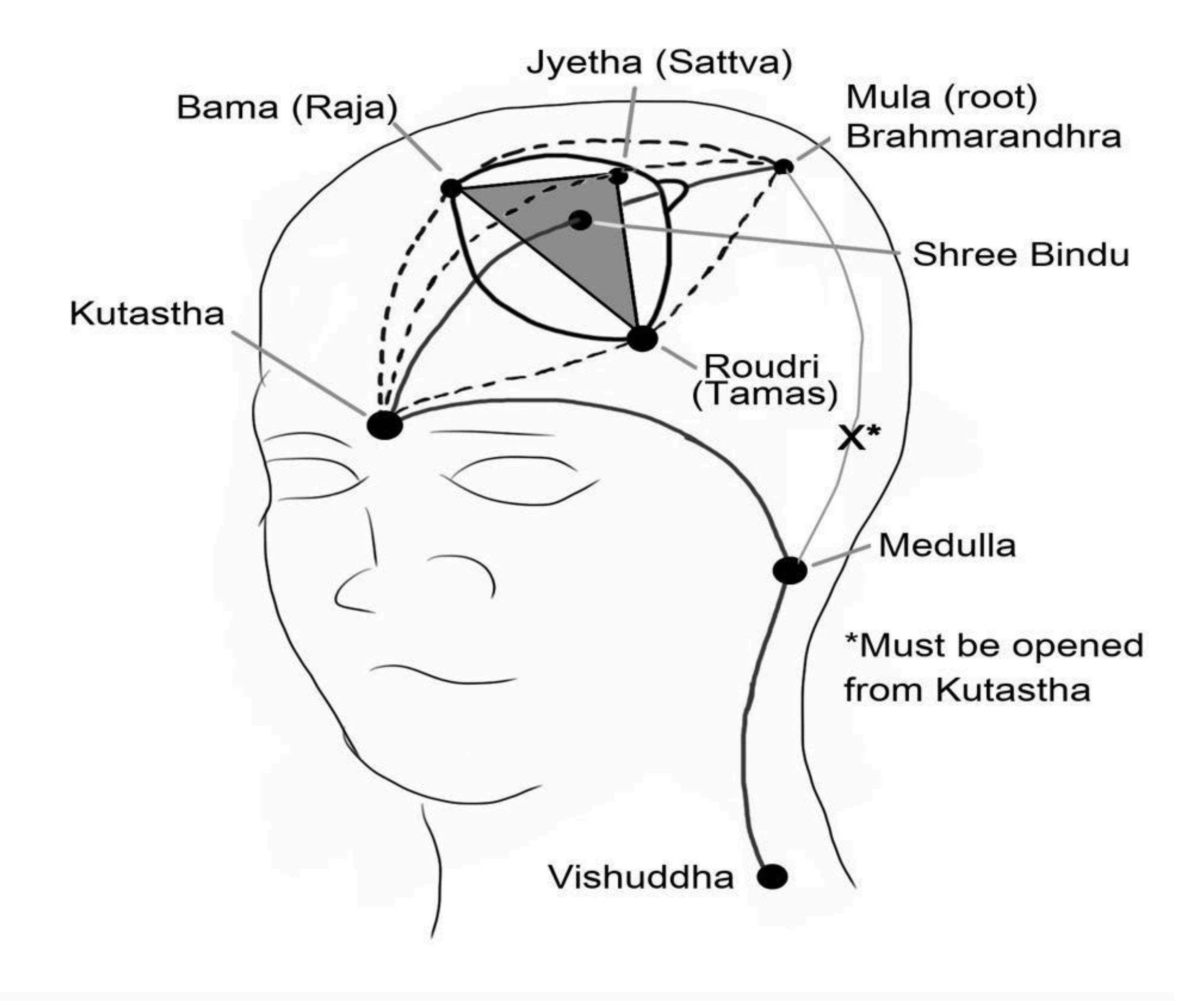
كريا ساهاسرارا شاكرا

بعد الانتهاء من كريا في شات *(ستة)* شاكرات، تبدأ كريا ساهاسرارا شاكرا، أي دارانا، دايانا وسامادهي.

حتى وما لم نحصل على النجاح*(سيدهي)* في براتياهارا، نحن لسنا مؤهلين لممارسة دارانا، دايانا، وسامادهي. ما يحدث لنا بعد أن نتلقى النجاح في براتياهارا من الصعب جدا التعبير عنه؛ في الواقع، لا يمكن التعبير عنه.

يختبر ممارس الكريا المراحل داخل نفسه. عندما نتلقى النجاح (سيدهي) في مرحلة براتياهارا، يحدث تحقيق الذات في شاكرا أجنا.

ثم تبدأ كريا دارانا . يمكن التعبير عن هذا على أنه المرحلة الثانية من التأمل. هناك يكتسب ممارس كريا القدرة على التركيز على نقطة واحدة (بيندو) ويتلقى المعرفة بذلك بيندو أو شاكرا. بعد ثقب شاكرا أجنا، إذا شاهدنا حتى نهاية شاكرا ساهاسرارا، فإن الأماكن التي تأتي في رؤيتنا هي أماكن دارانا. إذا ركزنا على تلك الأماكن المرئية، تتوفر أنواع مختلفة من المعرفة والقوى.



المرحلة الأولى من دارانا هي باما بيندو كما هو موضح في الرسم البياني الذي يقع على الجانب الأيسر من المثلث في الساهاسرارا شاكرا. هذا هو مجال الفكر. هنا نتلقى

المعرفة للحكم على ما هو جيد وما هو سيء. مع معرفة الفكر النقي، لا يمكن لأي شيء شرير أن يدمر عقولنا.

ولكي نفهم هذا، يجب أن نعرف عن الرغبة. هناك ثلاثة أشياء تخلق الرغبة. هذه هي الحواس والعقل والفكر. لذلك، حتى نعبر منطقة العقل، تستمر المرحلة الأخيرة من الرغبة، أي الانجذاب نحو الجسم.

المرحلة الثانية من دارانا في الزاوية الأخرى من المثلث: رودري. هذا هو مجال الأنا. لذلك هنا يتضاءل الأنا (ينتهي)، وتزداد الرغبة في مقابلة الله، وهكذا يصل المرء إلى جشتا بيندو.

هذه هي المرحلة الثالثة من دارانا ، أي جستا أو الزاوية العليا من المثلث. هذا هو أيضًا مجال التشيتا، أو مخزن كل الفكر. هذا هو المكان الذي لا يمكن أن تصل إليه الرغبات المادية. توجد رغبة إلهية فقط. بعد أن تغلبنا تمامًا على الرغبات السيئة، أو الرغبات المادية، نقترب جدًا من الله. يظهر الله كصديق ورفيق ويرحب بنا وهو يأخذنا في حضنه.

المرحلة الأخيرة من دارانا هي شري بيندو ، أي مركز ساهاسرارا شاكرا. من هناك نتحرك نحو مولا شاكرا. مع قوة دايانا ،أي المرحلة الأخيرة من التأمل، نصل إلى مرحلة سامادهي. بعد ثقب مولا شاكرا، نحصل على الخلاص الكامل الذي يتم امتصاصه في الله سبحانه وتعالى (براهما).

هذا هو كريا ساهاسرارا الذي لا يمكن فهمه من خلال القراءة. إذا أردنا أن ندرك ذلك، فعلينا أن نصل إلى تلك المرحلة ونختبر ذلك مباشرة، بأنفسنا.

الحركة العكسية للوعي

كما قلت من قبل، هناك ستة شاكرات تبدأ من أجنا إلى مولادهارا مثل أجنا و فيشودا و أناهاتا و مانيبورا و سفاديستاناو مولادهارا. يتم إنشاؤها بطريقة متسلسلة حيث ينحدر الوعي من أصله ويصل أخيرًا إلى مولادهارا، ويختلط بالعالم المادي. إذا أردنا الوصول إلى المكان الأصلي، فعلينا أن نصعد من خلال نفس الطريق، بدءًا من مولادهارا على طول الطريق إلى أجنا شاكرا .

الأشخاص الذين لا يمارسون كريا من أجل إعادة وعيهم إلى أصله يضيعون حياتهم فقط في هذا العالم المؤقت والمضطرب، ويبقون أنفسهم مشغولين بالمتعة المؤقتة المستمدة من الحواس الخمس. لن يحصلوا أبدًا على المتعة الإلهية الدائمة. الحياة التي يعيشونها مثيرة للشفقة، وبائسة، وبغيضة؛ وعند الموت، سيكون عليهم أن يعيدوا ما فعلوه في هذه الحياة. لذلك، يفتح الأصدقاء عينك الإلهية. لم يفت الأوان بعد لتغيير نمط حياتك. ابدأ ممارسة اليوغا لمستقبلك الأفضل!

هذا يعني أننا يجب أن نعود من أصلنا حيث جئنا. سيتم الآن شرح هذا.

ندخل هذا العالم المادي من خلال الباب العاشر، أي مولا. هذه هي النقطة التي تبدأ منها الغوناس الثلاث بالانفصال. في هذه المرحلة تكون منفصلة، وهذا هو السبب في أنها نقية. يمكننا أن نرى الخطوط الثلاثة المتقطعة في الرسم البياني. أحد الخطوط التي تبدأ مولا وتذهب إلى كوتاسثا عبر جيستا. يبدأ الخط المنقط الثاني من مولا ويذهب إلى كوتاسثا عبر باما، وينتقل الخط المنقط الثالث من مولا إلى كوتاستا عبر رودري. تمثل هذه الخطوط الثلاثة المنقطة الساتفا غونا والراجا غونا والتاماس غونا على التوالي. تسافر جميعها بشكل منفصل، ولكن عندما تلتقي هذه الغوناس الثلاثة في كوتاسثا، فإنها تصبح مختلطة ولم تعد نقية. ينزلون من خلال السوشومنا يخترقون جميع الشاكرات الخمسة الأخرى ويختلطون مع البانشا بهوتا. أي الأنواع الخمسة من العناصر مثل

السماء والهواء والنار والماء والتراب، أي الانتقال من الخفية إلى الإجمالي والاستيعاب مع العالم المادي.

الآن للحصول على الخلاص علينا أن نعود مرة أخرى من خلال السوشومنا الثاقبة مولادهارا، سفاديستانا، مانيبورا، أناهاتا، فيشودا، أجنا شاكرا إلى الساهاسرارا ثم الحصول على كل المعرفة من رودري، باما، و جيستا إلى مولا. من خلال ثقب مولا شاكرا، نصبح مختلطين مع براهما عديم الشكل.

وصف ساهاسرارا

1. الخطوط الثلاثة المتكاملة (الصلبة) التي يبدأ أحدها من مولا شاكرا تنحدر (ماستاك جرانثي) غدة الجمجمة إلى النخاع. يبدأ الخط الثاني أيضًا من مولا شاكرا وينزل إلى كوتاستا؛ والخط الثالث ينتقل من كوتاستا إلى النخاع. هذه سوشومنا نادي.

2. نجد هناك ثلاثة خطوط منقط تبدأ أيضًا من مولا تذهب إلى كوتاستا عبر جاستا، والثاني من مولا إلى كوتاستا عبر باما، والثالث منقط من مولا إلى كوتاستا عبر رودري. تحمل هذه الخطوط المنقطة تأثيراتساتفيك وراجاسيك وتاماسيك في جسمنا وعقلنا.

3. كما لا يمكن أن تظهر من خلال رسم ألف بتلة من اللوتس في الساهاسرارا، فإنه يظهر في الرسم وسط الزاوية الأمامية، أي شري بيندو وجيستا، باما، ورودري، الزوايا الثلاث في المثلث الرئيسي وفي الجزء الخلفي هو الجذع. يظهر هنا كيف ينتقل نادي السوشومنا من مولا عبر الجذع ويثقب مركز اللوتس، أي أن شري بيندو يصل إلى كوتاستا.

4. اسم آخر لمولا هو براهماراندرا أو الباب العاشر. الأبواب التسعة الأخرى هي الأذنان (بابان) والأنف (بابان) والفم (باب واحد) والعينان (بابان) والمستقيم والقضيب (بابان). للحصول على الخلاص علينا أن نترك جسدنا في وقت الموت من خلال الباب العاشر.

كيف يصبح الكونداليني نشطًا؟

يمر براهما نادي داخل السوشومنا عبر باجرا وشيتا نادس يخترقان جميع الشاكرات. عندما ندخل أذهاننا داخل براهما نادي، نقوم بتنشيط قوة الكونداليني. وهذا يؤدي إلى تنشيط العقل الساتفي ويسمح لنا بتلقي الإجابة على ما نريد معرفته. هذا هو السبب في أنه يسمى أيضا نادي المعرفة.

أحد طرفي براهما نادي مفتوح ويقع في مولادهارا. الطرف الآخر من براهما نادي مغلق ويقع في منطقة الساهاسرارا تسمى براهمارانهارا . يمكن رؤية ذلك في الرسم السابق أعلاه.

أثناء وفاة يوغي مدرك، ينفتح الطرف الآخر من ساهاسرارا بمساعدة ثوكار كريا ويؤدي إلى امتصاصه في الروح الكونية أو الخلاص.

الكونداليني

يقع الكونداليني في نهاية السوشومنا ويتم تعطيله في البداية في وضع النوم. عند تنشيطه من خلال ممارسة كريا براناياما، يميل الكونداليني إلى التحرك لأعلى من خلال الشاكرات أو المراكز العصبية المختلفة نحو الرأس. يمكن مقارنة الكونداليني بالثعبان لأنه يتحرك مثل الثعبان.

عندما يتم تنظيف السوشومنا، بعد تنظيف إيدا وبينغالا نادي، يكتسب الكونداليني مساحة للصعود من خلال السوشومنا. يحاول التحرك لأعلى نحو الرأس من خلال السوشومنا. عندما يبدأ في الارتفاع من خلال السوشومنا، تحدث أنواع مختلفة من التجارب، مثل يمكن للمرء أن يسمع أو يرى من مسافات طويلة، أو يمكن للمرء أن يشعر على الفور بما يفكر فيه شخص آخر في ذهنه.

عندما يرتفع الكونداليني ، فإنه يأخذ كل تدفق برانا (قوة الحياة) معه. يمكننا أن نشعر أثناء وساطة كريا أن الجزء السفلي من جسمنا يفقد تدريجياً إحساس الجسم (الخدر) حيث تتحرك قوة الحياة نحو الرأس باستخدام الكونداليني. يحدث تدريجيًا خطوة بخطوة. في البداية، يبدأ التنميل من الجزء السفلي من جسمنا، ثم تدريجياً الجزء الأوسط، وأخيراً يرتفع حتى يتجمد الجسم بأكمله (يصبح خدرًا). وبهذه الطريقة يمكننا التوسط لفترة طويلة دون أي حركة للجسم. يتساءل العديد من ممارسي الكريا في البداية كيف يمكن لليوغي الجلوس لفترة طويلة دون أي حركة. آمل أن يكون من الواضح الآن كيف يحدث هذا؛ وبالتالي، فإن ممارس الكريا سيفقد الحواس الخارجية حتى لا يكون لديه أي إحساس بالوقت.

لا يوجد شيء للخوف عندما يحدث هذا. في ذلك الوقت، تتوقف جميع الحواس الجسدية للجزء السفلي من الجسم (الخدر). لكن هذا لا يعني أننا نفقد حواسنا. نحن مستيقظون تمامًا وعقلنا كله مستقر بين الحاجبين أو في شاكرا أناهاتا أو في بعض المراحل

الإلهية العليا وفي النهاية إلى المرحلة النهائية. بهذه الطريقة من خلال مراحل مختلفة يصل المرء إلى مرحلة سامادهي.

من المستحيل في البداية القيام بوساطة عميقة. هذا هو السبب في أننا يجب أن نصل إلى تلك المرحلة من خلال ممارسة التأمل الطويل والبرانايام الصادقة. طالما أن الأفكار المادية تأتي أثناء التأمل، فنحن بعيدون عن الله. في البداية يبدو من المستحيل القيام بوساطة عميقة. لكن علينا أن نحاول، نحاول، ونحاول. ثم في يوم من الأيام سنحقق النجاح. ولكن ذلك ليس مستحيلاً.

عندما يدخل الكونداليني إلى الساهاسرارا، نفقد جميع الحواس المادية. في ذلك الوقت، تتوقف حواس جسم اليوغي والحواس البيئية تمامًا. في هذه المرحلة العليا، يصبح العقل معطلًا تمامًا عن الحواس. عندما يرتبط العقل بالحواس الخمس للجسم، يمكننا أن نشعر بمكان وجودنا. ولكن عندما ننام، لا نعرف ما هو موجود في غرفتنا. في ذلك الوقت حواسنا الخارجية غير متوفرة. عندما نحلم، لا يرتبط عقلنا بالإندريا (الحواس) المسؤولة عن معرفة الأشياء الخارجية مثل القلم الرصاص والقلم. ونتيجة لذلك، لا يمكننا الحصول على معرفتهم.

عندما ندرس بتركيز عميق، لا نلاحظ أي اضطرابات حتى عندما تكون هناك أصوات في الغرفة. عندما نكون قادرين على خلق هذا النوع من الاستقرار الذهني في أي وقت في أي مكان في إرادتنا، فإن العقل في سيطرتنا. كمسألة ممارسة، علينا أن نهدف إلى ذلك. قد لا نكون قادرين على تحقيق ذلك في البداية، ولكن مع الممارسة، سنكون قادرين على السيطرة على عقولنا.

بالنسبة لجميع البشر تقريبًا، يظل الكونداليني في مرحلة النوم (غير نشط)، ولكن في جسم اليوغي يكون دائمًا مستيقظًا. وبهذه الطريقة، يمكن أن يظل اليوغي هادئًا

ومنعزلًا (بدون رد فعل) في أنواع مختلفة من البيئات. وبالتالي، يمكن لليوغي أن يفصل روحه عن الجسم والعقل.

يساعد التأمل السليم والممارسة المتزامنة للبرانايام على إيقاظ الكونداليني وتنشيطه.

كيف يكتسب ممارسكريا الخلاص

من خلال التميز والرغبة ، ينفصل الإنسان عن براهما ويصبح مختلطًا مع الروابط --- ساتفا وراجا وتاماس جوناس (براكريتي أو الطبيعة) --- العقل والفكر والتشيتا والأنا والخمسة تاتفاس --- السماء والهواء والنار والماء والتراب --- ومتشابكة مع الخيال يأتي إلى الأرض. مرة أخرى، يوضح الله طريق الخروج --- كيفية العودة إليه والاستيعاب.

تبدأ رحلتنا نحوه سبحانه وتعالى من مولادهارا، وهي نقطة انطلاق 14 قناة نادي رئيسية من أصل 72000 قناة نادي . هذه مرئية أيضًا في شاكرا أجنا. يبدو المكان الذي تلتقي فيه جذور جميع النوادي وكأنه مركز زهرة اللوتس. مستدير الشكل، قطر العرض أربعة أصابع. يسمى محيط اللوتس يوني موندول ويواجه الجانب الغربي من جسمنا. تبدأ إيدا من الجانب الأيسر من اللوتس والبنغالا من الجانب الأيمن. وتسمى ناديا شاندرا (القمر) وناديس سوريا (الشمس). المستطيل داخل المحيط هو الأرض التي تسمى هورلوك. في وسط المستطيل يوجد مثلث يسمى يوني ستان. مركز هذا المثلث هو باب مدخل سوشومنا. ينتقل السوشومنا (مثل الأنبوب) من وسط اللوتس داخل الحبل الشوكي إلى شاكرا ساهاسرارا. نرى عند مدخله ضوءًا قويًا ومشرقًا للغاية يحرس المدخل.

يمر هذا السوشومنا عبر مراكز ست لوتس أو شاكرات. داخل السوشومنا يبدأ نادي آخر من سفادستانا ويسافر إلى الساهاسرارا. الدّاخل يُسمّى " فاجرا". إذا دخل العقل إلى الداخل، فلا يمكن أن يخرج إلى العالم المادي. يميل إلى البقاء داخل الفاجرا. يبدأ نادي آخر من شاكرا مانيبورا التلاعب ويسمى تشيترا. عندما يدخل العقل إلى تشيترا، يرى ممارس كريا مجموعة متنوعة من المشهد الملون. هذا يشير إلى أن الكونداليني أصبح نشطًا.

يُطلق على النادي الشائع الذي يمتد من مولادهارا إلى ساهاسرارا براهما نادي حيث تنشط برانا وأبانا. عندما يرى ممارس الكريا مثل هذه المشاهد الرائعة في الداخل، يصبح مذهولًا لدرجة أنه يفقد كل جاذبية للعالم المادي ويصبح هادئًا تمامًا ومشاركًا في العالم الإلهي. جسد الإنسان فاضل عند ممارسة البرانايام. لأن برانايام يجعل الشخص غير عنيف، صادق، مستقر، متبتل، ومعتدل، هذه الأشياء الخمسة تجعل الشخص على دراية ويشعر وكأنه "أنا لست الجسد" و "أنا وحيد وراض". في هذه الحالة، يحصل ممارس كريا على مرحلة تنفس تحدث تلقائيًا. تتوقف الساتفا والراجا والتاماس غوناس عن جميع آثارها المنفصلة المتمثلة في خلط جميع الغوناس معًا ويتم تحويلها إلى سات و تشات و أناندا.

من مركز مثلث شاكرا مولادهارا عندما يصعد ممارس كريا من خلال الحبل الشوكي سيكتسب معرفة التراب والماء والنار والهواء والسماء تاتفاس. في هذا الوقت، سيرى ألوانًا مختلفة تمثل نظريات مختلفة(تاتفاس). لون الأرض أصفر، ولون الماء أخضر فاتح، ولون النار أحمر، ولون الهواء صدأ، ولون السماء أزرق.

نادي (أو القنوات)

نادس مثل الأنابيب المرنة. يتكون بعضها من ثلاث طبقات والبعض الآخر يتكون من طبقتين. بعضها كبير. والبعض الآخر دقيق؛ والبعض الآخر دقيق للغاية. على الرغم من أنها جميعًا مثل الأنابيب المجوفة، إلا أنه لا يمكن رؤيتها حتى بالمجهر. حتى الأمعاء الدقيقة والغليظة تتأثر بهذه القنوات.

جميع الشاكرات عبارة عن حزم من القنوات ويتم التحكم فيها بواسطة البرانا. كل شاكرا لها وظيفة مختلفة داخل جسمنا، كبيرة، وكذلك خفية. بعض هذه القنوات هي جيان نادي أو السوشومنا (قناة المعرفة)، وأما نادي التي تأخذ الطعام والماء، ركتا نادي التي تحمل الدم، وبران نادي التي تحمل قوة الحياة.

هناك ما مجموعه 72000 قناة في جسمنا والتي هي في الأساس فروع للناديين الرئيسيين. يمر أحد الناديين الرئيسيين داخل الحبل الشوكي، والآخر يمر خارج الحبل الشوكي. كل من هذين الناديين الرئيسيين مرتبطان ببعضهما البعض. الداخلي جيننددريو (عضو الحواس) يعطي الأمر للقناة الخارجية كارماندريو (عضو الأفعال) للعمل كما أمر.

يبدأ النادي الخارجي من المستقيم ويصعد إلى الفم. نحن نأخذ الطعام والماء والهواء للحفاظ على جسمنا على قيد الحياة. يُطلق على هذا النادي اسم أما نادي أو الطعام الذي يحمل نادي. بسبب متطلبات برانا، نحتاج إلى تناول الطعام والماء وما إلى ذلك. يمر هذا عبر الأعضاء الخمسة في الحلق والصدر والمعدة (السرة) والمستقيم والشرج. هذه الخمسة موازية للأعضاء للصوت والهواء والنار والماء والتراب. وهي تعمل بمساعدة برانا للحصول على السائل من الطعام الذي نتناوله وتحويله بأشكال مختلفة وتدفقه في جميع أنحاء الجسم من خلال الأندية المختلفة. بمساعدة أما نادي وفروعها ، تتم جميع أنواع أعمال أما نادي وبرانا نادي في جسمنا المادي. تعتمد كريا ممارس

الكريا بشكل كامل على حياته المادية. هذا هو السبب في أنه من المهم جدا أن نعرف وصف آنا نادي.

النادي الآخر الموجود داخل الحبل الشوكي والذي يذكر من أدنى نقطة في الحبل الشوكي إلى شاكرا مولا في الساهاسرارا. تنتشر أغصان هذا النادي في كل مكان في جسمنا وتحمل أنواعًا مختلفة من الكريا في الشاكرات المختلفة. هذا هو السبب في أنه يسمى السوشومنا نادي. في أماكن مختلفة من السوشومنا يتم القيام بأنواع مختلفة من العمل. بعض الأماكن تعمل على العقل فقط، وبعضها يعمل على الفكر، وبعضها على الأنا، وبعضها على تشيتا (مخزن الأفكار) وبعضها في مجاله سبحانه وتعالى. في السوشومنا كل كريا من مونومي (العقل)، بيجيانموي (الفكر)، و أناندامُوي (النعيم) يحدث. وبالمثل، داخل الحبل الشوكي في السوشومنا موازية لجميع تلك الأعضاء التي تتصل بأما نادي هو مركز الشاكرات التالية مثل فيشودا ، أناهاتا، مانيبورا، سفاديستانا، ومولادهارا. وهي موجودة في السوشومنا وهو المكان الأكثر أهمية لليوغيين الذين يمارسون كريا.

جرانثي (أو عقدة)

هناك ثلاثة أماكن في سوشومنا نادي للاستقرار. واحد جرانثي أو عقدة بين مولادهارا وشاكرات سفاديستانا. واحد آخر يقع بالقرب من أناهاتا شاكرا، وآخر في النخاع. عندما يحصل ممارس كريا على الاستقرار بين مولادهارا و سفاديستانا والذي يسمى أيضًا كامبور شاكرا، فإنه يحصل على معرفة مولادهارا شاكرا فقط. عندما يحصل على الاستقرار في بيشنو يحصل على معرفة مولادهارا، سفاديستانا، مانيبوراو أناهاتا. عندما يكون مستقرًا في النخاع، يحصل على معرفة جميع المعلومات الدقيقة حول شات (ستة) شاكرات. هذا هو السبب في أنه من المستحسن دائما أن نركز أذهاننا من النخاع إلى شاكرا أجنا.

هذه الانسدادات مصنوعة من تدفق البرانات في شكلها في بعض الأماكن المعينة داخل السوشومنا كما هو مذكور أعلاه. لتحقيق النجاح في اليوغا، علينا أن نعبر جميع الانسدادات الثلاثة للوصول إلى ساهاسرارا. حتى يتمكن الكونداليني من التحرك لأعلى دون أي عائق. تسمى هذه الانسدادات براهما جرانثي و بيشنو (التي يتم تهجئتها أحيانًا فيشنو)جرانثي و رودرا جرانثي.

براهما سامادهي

عندما يصبح الجسم والعقل نقيين من ممارسة البرانايام، يدخل العقل العالم الداخلي، وينفصل عن العالم المادي. في ذلك الوقت، لن نشعر برغبة في فتح أعيننا لرؤية العالم المادي. مع القليل من ممارسة كريا يوغا، يمكننا تجربة هذه المرحلة حيث نتلقى سعادة هائلة من مشاهدة ما يحدث في كوتاستا. وهذا ما يسمى اتاماناندا . أولئك الذين عاشوا هذه السعادة يعرفون أنه لا يمكن أبدًا التعبير عنها بالكامل. بعد أن نسلم نفسنا لبراهما، ونحصل على براهما سامادهي،لن نتورط بعد الآن في العالم المادي، لأننا نشعر بهذه السعادة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. لا يمكن مقارنة هذا بأي نوع من السعادة التي نتلقاها في العالم المادي.

تحقيق الذات أو "من أنا"؟

يمكن تحقيق هذه المرحلة أيضًا من خلال كارما يوغا. كارما يوغا في هذا المعنى يعني القيام براناياما من الشاكرات الستة. بعد التنظيف الكامل لسوشومنا نادي،إذا قام يوغي بأداء براناياما تشاتورثيك (وفقًا للتعليمات) 12 مرة، فإنه يصل إلى مرحلة براتياهار. من خلال أداء 12 مرة، أي 144 مرة منبراناياما، يصل إلى مرحلة دارانا. مرة أخرى، من خلال القيام بـ 12 مرة أخرى براناياما أي 1728 مرة سيصل إلى مرحلة دايانا، ومن خلال القيام بـ 12 مرة أخرى من 1728، أي 20736 مرة سيحصل على سامادهي. مع هذا، سيكون لدى ممارس كريا إدراك ذاتي ويكون خاليًا من الروابط.

بمجرد أن تتمكن من الوصول إلى مرحلة معينة (براتياهار، دارانا، دايانا، إلخ) في ممارستك، مع استمرار ممارستك، ستجد أنه من الأسهل الوصول إلى تلك المرحلة نفسها. وبالتالي، ليس من الضروري أن يبدأ المرء في ممارسة كريا مرة أخرى كمبتدئ منذ البداية. وينطبق نفس المبدأ فيما يتعلق بما أنجزته في نهاية هذه الحياة. في نهاية هذه الحياة، إذا لم تكمل كل عمل كريا ، فستستعيد الحياة التالية بسرعة ما أنجزته في هذه الحياة، ومن هناك تحرز تقدمًا بأي وتيرة تعمل بها.

لا تعتقد للحظة أنه من خلال أداء عدد معين من البراناياما، أو من خلال ممارسة الكريا لعدد معين من السنوات، أو الأعمار، ستحصل تلقائيًا على (الجدارة) أي نتائج. هذا تفكير خاطئ. ولا تسير الأمور بتلك الطريقة. بدلاً من ذلك، تدرب على كريا بأكبر قدر ممكن من الجدية ودون أي توقعات. في الوقت المناسب، ستصل النتائج بالتأكيد.

التفاني

طالما أننا نحافظ على الاهتمام بالمتعة المادية، فلن نكون قادرين على الحصول على التفاني الخالص. بمجرد أن تبدو المتعة المادية وكأنها سم، يمكننا أن نعرف أن التفاني الخالص قد بدأ. بمجرد أن نحصل على هذا، يكون الإخلاص النقي دائمًا حتى لا ننسى أو نفقد الإيمان بالله مهما كانت مرحلة حياتنا. مع ممارسة كريا يوغا، سيكون التفاني أكثر كثافة. في المرحلة التي تنقطع فيها الأنفاس(كافالا كومباك)، سنكون في مرحلة من النعيم طوال الوقت وندرك الله. في ذلك الوقت، سيكون لدينا جاذبية صفرية تجاه الأشياء المادية.

أولئك الذين لديهم رغبة هائلة في المتعة المادية سيجدون صعوبة كبيرة في الحصول على التفاني الخالص. من خلال ممارسة كريا يوغا ، قد يختبرون بعض التفاني في سبيل الله، لكنه لن يدوم بشكل دائم. كما يجب أن تأتي من الداخل، لا يمكن للمرء بالقوة الحصول على التفاني النقي.

أسرار أعمق

عندما يتقدم أرجونا إلى مرحلة أعلى بكثير من الكريا، يصبح الرب كريشنا مانمانا بهافا ،متباكتا ، مودجاجي ومانجنوموس كورو. انحني لي وستحصل علي.

أعدك لأنك أصبحت المفضل لدي. (ملاحظة – الكلمات السنسكريتية أعلاه هي أنواع مختلفة من الكريا التي سيتم شرحها أدناه.) حتى يكمل ممارس الكريا كل هذه الأنواع الأربعة المختلفة من الكريا، لن يحرره الله من كل الخطايا ولن يتمكن من الاستسلام لله.

لا يمكن للمرء أن يفهم المعنى الداخلي لهذه الأشياء إلا من خلال القراءة. لن يتمكن من الوصول إلى هذه المرحلة حتى يمارس المرء كريا يوغا .

أ - مانانا بهافا [أصبح يفكر بي دائمًا].

ركز على وعي كوتاسثا. إنها منطقة ذهنية تقع عند تقاطع فيديا خيترا وأفيديا خيترا أو منطقة العمل ومنطقة الإخلاص. الاسم الآخر لـ أجنا شاكرا هو ماناس شاكرا . مركز هذه الشاكرا يسمى كوتاسثا. الجزء السفلي من كوتاسثا هو أيضًا مجال العمل. الجزء العلوي هو مجال الفكر. إنه أيضًا مجال الإخلاص. هنا يمكننا أن نرى براهما، بيشنو، شيفا، راما، كريشنا، دورغا وكالي، إلخ.

من مولادهارا إلى أجنا شاكرا يسمى سابتا شاكرا (يعني ستة شاكرات). هنا كرياس هي نادي سادانا (تنظيف نادي)، برانايام، جرانثي فهيد (ثقب جرانثي أم لا). وهذا ما يسمى مانمانا بهافا.

ب – مدبهاكتا [مريدي]

بعد اختراق كوتاسثا ودخول منطقة العبادة، علينا أن نطبق عقلنا ونركز بالكامل على الله الذي يظهر هنا في وسط النظام الشمسي مع التعلق والمحبة. هذه هي كريا الفكر.

ج - مودجاجي بهافا

عندما نحصل على التفاني الحقيقي، تتحول جميع رغباتنا إلى حب. ثم علينا أن ننتقل من منطقة العقل إلى منطقة الأنا وفي ذلك الوقت ينفصل كريا يوغا تمامًا عن الطبيعة (براكريتي). في ذلك الوقت، لن نرغب في أي شيء في هذا المجال من الأنا حيث لا يمكن لأي رغبة أن تصل إلينا. كلما نشأت أي رغبة في الاعتبار، تتحول على الفور إلى حب وتصبح صديقة لنا، وتأخذنا إلى الله باحترام كامل وتعطينا فرصة للتضحية بالنفس. من المفترض أن تكون هذه أعلى مرحلة من العبادة. بهذه الطريقة تحصل على نعمة الله.

د- مانج ناماس كورو

تنحني لي. عندما لا يكون لدى ممارس الكريا ما يرغب فيه، ولا يكون لديه رد فعل على كل شيء، يتم تحويل كل شيء إلى حب. إنه يؤدي إلى منطقة التشيتا حيث يبقى الله دائمًا على اتصال مع ممارس كريا.

الأصوات مسموعة في ممارسة كريا

يواجه كريا يوغي أنواعًا مختلفة من الأصوات أثناء تقدمه في كريا. يُنصح دائمًا بممارسة كريا مع الحفاظ على تركيز أذهاننا في أجنا شاكرا حيث ترتبط أجنا شاكرا بالشاكرات الخمسة الأخرى.

أثناء ممارسة كريا والعقل يتم إصلاحه في كوتاسثا ،يمكن للمرء أن يسمع ريحًا من الشاكرات السفلية تتصاعد بسرعة كبيرة وتصدر صوتًا مثل "قار ... قار ..." هذا محسوس في البداية في شاكرا أجنا. إذا ركزنا على هذه الأصوات، يمكننا سماع بعض الأنواع المختلفة من الأصوات التي تخلق هذا الصوت.

بعد ذلك، باتباع نصيحة الغورو، علينا الدخول أو محاولة الدخول من خلال مركز الصوت. يظهر جيوتي ساطع جدًا (ضوء) من شاكرا مانيبورا التي نختبرها كنظرية حريق (اغناتاتيا أو أغناتاتوا).

وفي الوقت نفسه يتغير الصوت على الفور ويبدو وكأنه فينا - آلة موسيقية هندية. علينا أن نضع أذهاننا داخل صوت فينا لتجربة نظرية الرياح (فاياتاتياأو فايا تاتوا)وعلى الفور يتغير الصوت ويسمع المرء صوتًا طويلًا من الأجراس. عندما نركز على هذا الصوت، تتطور قوة كهربائية قوية، مما يجذب العقل إلى شاكرا فيشودا. ثم نحصل على قشعريرة وتبدو وكأنها رعد.

وهكذا، عندما نصل إلى شاكرا فيشودا، تقل قوة الرياح تمامًا. لا يمكن أن يصعد أكثر، ويبدأ في التحرك نحو القاع دون أي عقبات. يتم الشعور بالتأثير في شاكرا سفاديستانا على الفور ويمكن سماعه على أنه ناي لحني. في ذلك الوقت، نغمر أنفسنا في سعادة لا نهاية لها.

ثم تنزل الريح إلى مولادهارا، على الفور يسمع المرء صوتًا مثل نهيم الفيل البري والعقل يغزوه الفرح الغامر. في تلك اللحظة نسمع أنواعًا مختلفة من الأصوات مثل المحار والناي والجرس والرعد وما إلى ذلك. في ذلك الوقت لجزء من الثانية، يصبح العقل مضطربًا مرة أخرى ويعود إلى الحياة المادية مرة أخرى. عندما نشاهد كوتاسثا أثناء ممارسة كريا ، نرى العديد من الشخصيات الملونة ونسمع الكثير من الأصوات الحادة والعميقة.

عندما يسمع ممارس الكريا كل هذه الأصوات، ينجذب عقله نحو هذه الأصوات. مع هذه الأصوات التي يمكن سماعها من مولادهارا إلى شاكرا فيشودا، يصبح ممارس الكريا منومًا مغناطيسيًا ويعيش سعادة هائلة. يحدث ذلك قبل أن يبدأ ناد [الصوت الكوني]. إنه شيء لا يمكن التعبير عنه. يجب على المرء تجربة هذا عمليًا.

الكارما

تحدث الكارما عندما تصبح الرغبات المادية والحواس مرتبطة ببعضها البعض. إذا حدث هذا الاتصال بالطريقة الصحيحة، فهي كارما أو فضيلة جيدة ؛ وإذا حدث بطريقة خاطئة، فهي كارما أو خطيئة سيئة.

يقوم الشخص بالكارما لسبب أو رغبة محددة. بعض الذين يقومون بأفعال (يقومون بالكارما) يحصلون على المعرفة الإلهية والبعض الآخر يقومون بأفعال للبيئة المادية.

كم عدد أنواع الكارما الموجودة؟

هناك ثلاثة أنواع من الكارما: 1) تلك الكارما من الحياة الأخيرة التي ولدنا من أجلها(برباردا) ؛ 2) تلك الكارما التي لم تؤت ثمارها بعد (أو نتائج معينة) يتم تخزينها (سانشيتا) ؛ و 3) كارما حياتنا الحالية التي ستعطي نتائج في المستقبل (اغامي). هذه الأنواع الثلاثة من الكارما هي تأثير 3 أنواع من الغوناس ، أي ساتفا وراجاس وتاماس.

ما هي نتائج الكارما؟

عندما ننشئ كارما، يتم تخزين تأثير تلك الكارما في تشيتا لدينا. تنقسم نتيجة هذه الكارما إلى قسمين. أحدهما يمكننا رؤيته؛ والآخر لا يمكننا رؤيته. بالنسبة للواحد الذي يمكننا رؤيته، نحصل على النتيجة هنا بينما نحن على قيد الحياة؛ وبالنسبة للواحد الآخر الذي لا يمكننا رؤيته، سنحصل على النتيجة بعد الموت. في كل حياة، تخلق انطباعات العقل كارما جديدة.

هناك ثلاثة أنواع من الفكر تتأثر بثلاثة أنواع من الغوناس (ساتفا وراجا وتاماس). العقل هو سبب الكارما (الأفعال). العقل يوجه العقل للقيام بالكارما والفكر يقرر أي كارما يجب القيام به. في غياب تأثير العقل، لا يمكن تنفيذ الإجراءات بشكل صحيح بسبب تاماس غونا. من خلال تأثيرات راجاس غونا، يخلق عقل الشخص كارما خاطئة أو سيئة. من خلال تأثيرات ساتفا غونا، يحدد الشخص أنه لا يوجد شيء دائم هنا، ويبدأ ممارسة كريا للحصول على الخلاص.

بمساعدة راجاس غونا،يمكننا التغلب على آثار تاماس غونا على العقل. من خلال تأثير راجاس غونا و ساتفا غونا، يمكننا التخلص من الروابط المادية والقيام دائمًا بالكارما الجيدة.

ما هي الكارما وفي كارما وأكارما؟

A. كارما – تقوم كارما بعمل براناياام في براهما نادي مما يمكننا من حل أنفسنا بالروح الكونية(باراماتما).

B. فيكارما – فيكارما هو عكس الكارما بمعنى أننا نولد ونشرك أنفسنا في العالم المادي والذي نتلقى نتائج له في الحاضر والمستقبل.

C. أكارما – تنتهي الكارما عندما يتم خلط البرانا والابانا معًا ويصبح العقل هادئًا تمامًا. وهذا ما يسمى أكارما.

قصة سري بيجوي كريشنا غوسوامي

ذات مرة شخص كان يغار من سري بيجوي كريشنا غوسوامي خلط السم في الحلويات وقدم تلك الحلويات له. بمجرد أن تناول سري بيجوي كريشنا غوسوامي هذه الحلويات، بدأ على الفور يشعر بإحساس حارق داخل جسده. لم يكن قادرًا على تحمل الألم، لذلك انفصل عن جسده الإجمالي وسافر في جسده النجمي في السماء. هناك التقى ببعض اليوغا الآخرين الذين أخبروه بالعودة إلى جسده الإجمالي وتحمل هذا الألم ؛ وإلا، فسيتعين عليه الولادة مرة أخرى بسبب كارماه السابقة. لذلك، علينا جميعًا الحصول على نتيجة الكارما السابقة. ثم عاد إلى جسده مرة أخرى. بعد مرض طويل كان على ما يرام مرة أخرى.

النفس والتشيتا والهوية الفردية والفكر والعقل

النفس الفردية هي مزيج من التشيتا والهوية الفردية(هامكارا) والفكر(بوذي) والعقل (ماناس). النفس تلتزم في هذه الأربعة (أنتاهكارانا)،ولكن لا يتم تعريفها من قبل، أو متطابقة مع، الجمع بينهما.

الهوية الفردية(أهامكارا) تقع في الساهاسرارا. رودري هي مركز مقر الهوية الفردية (أهامكارا). إنه في الجانب الأيسر من رأسنا. باما هي مركز منطقة الفكر (بودي). إنه في الجانب الأيمن من رأسنا. جاستا هي مركز منطقة تشيتا التي تحتوي على مخزن لانطباعات الذاكرة.

يقع مقر العقل في وسط أجنا شاكرا. يعمل العقل أيضًا من خلال تأثير ساتفا وراجاس و تاماس غوناس. عندما يزداد تأثير ساتفا غونا، يبدأ الشخص بمساعدة العقل الخالص في ممارسة اليوغا للحصول على الخلاص. عندما يكون تأثير راجا غونا أكثر من تأثير غوناس الأخريين، يبدأ الشخص في الاستفسار عن اليوغا ويهتم بممارسة اليوغا. عندما يكون تأثير تاماس غونا أكثر من تأثير غوناس أخريين، فإن الشخص يهتم أكثر بالعالم المادي.

تشبيه من كاثا الأوبانيشاد

في كاثا أوبانيشاد، تتم مقارنتنا بالعربة والخيول وراكب العربة والراكب.

خمسة خيول تسحب العربة، والخمسة خيول تمثل الحواس الخمس. تمثل اللجام (في فم الخيول) العقل، ويمثل قائد العربة العقل. النفس هي المسافر ويمكن مقارنة جسد المسافر بالعربة.

إذا كانت حواس الشخص مضطربة، فإن الشخص يكون مضطربًا بسبب تأثيره على العقل. في هذه الحالة، سيقوم الشخص بعمل سيء في حياته؛ وأخيرًا، سيموت تائبًا عما فعله في الحياة. بمساعدة العقل الساتفي (ساتفا غونا)، سيكون الشخص قادرًا على السيطرة على الحواس والوصول إلى هدفه.

ميل العقل هو الانخراط في الأشياء المادية وعدم الشعور بالرضا أبدًا. العقل يتغير دائمًا. إذا انغمسنا في عقولنا لتلبية مطالبها، فستزداد مطالبها. ونتيجة لذلك، سيخرج العقل عن نطاق السيطرة (نتيجة لانطباعات العقل السابقة) وقد يبدأ في القيام بأشياء غير مقبولة حتى في مجتمعنا. للتغلب على العقل المضطرب، علينا أن نمارس بانتظام يوغا كريا الأصلية. بمساعدة كريا يوغا،سنكون قادرين على السيطرة على عقولنا، وبالتالي تحرير أنفسنا من القيام بجميع أنواع الأشياء الشريرة. وبهذه الطريقة، قد نعيش حياة سلمية دون الكثير من الحزن.

في هذا العالم كل ما نراه متغير ومؤقت. نحن لا نفكر حقًا في ذلك. نعتقد أن كل شيء دائم حتى نحن. نرى الجميع يموتون - الأقارب والأب والأم والجيران - لكننا لا نعتقد أبدًا أننا سنموت يومًا ما. هذا هو أكبر خطأ في أذهاننا. نعتقد أننا خالدون وأننا لن نموت أبدًا، ولكن في يوم من الأيام يجب أن نموت. هذه هي حقيقة الحياة؛ وإلا فلماذا يجب أن نضحي بكل المتع المادية؟

العقل

وظيفة العقل هي القبول والرفض. يقبل العقل شيئًا ما، وبعد مرور بعض الوقت، قد يرفضه، حتى يقبل شيئًا مختلفًا تمامًا. هذا هو تململ العقل الذي لا يصبح هادئًا أبدًا. حتى لو أردنا أن نجعل العقل المضطرب هادئًا، فإنه لا يخضع أبدًا لسيطرتنا. عندما يتصرف العقل بطريقة مضطربة، لا يمكننا تحقيق النجاح في أي نوع من الكارما (العمل).

لهذا السبب، يجب أن نتحكم في أذهاننا بمساعدة كريا الفكر. ولكن حتى نتمكن من التحكم في أذهاننا، فإن العقل نفسه لا يمكن أن يعمل بشكل صحيح. هذا هو السبب في أن الفكر يجب أن يستخدم قوته للعمل مع أذهاننا والعكس صحيح. بمساعدة التأثيرات الساتفية والراجاسية والتاماسية على العقل، يمكن التحكم في العقل.

يقرر العقل ما هو الشيء، سواء كان جيدًا أو سيئًا، مفيدًا أو ضارًا. بدون العقل لا يمكن للعقل أن يعمل بشكل صحيح. بذكاء تاماسي ، يقوم العقل بعمل سيء. بذكاء راجاسي ، يبدأ العقل في البحث عن الحقيقة. ومع العقل الساتفي ، يبدأ العقل جميع أنواع الكارما الجيدة للحصول على الخلاص. يمكننا التغلب على تأثير تاماس غونا تمامًا بمساعدة راجاس بالإضافة إلى ساتفا غونا، وبمساعدة العقل الساتفي ، يمكننا التغلب على آثار العقل الراجاسي .

الرابط بين العقل والحواس

يجب على ممارس الكريا الجلوس لممارسة الكريا وفقًا للتعليمات كما هو موضح بالفعل في المجلد الأول. ثم يجب أن نحاول القضاء على جميع أنواع التفكير المادي وإصلاح أذهاننا في كوتاستا دون أي نوع من التوقعات. إذا كنا قادرين على إصلاح أذهاننا في كوتاستا، فسيتم تعطيل جميع الحواس تلقائيًا، لأن الحواس تتبع العقل.
عندما يصبح العقل مضطربًا، تصبح الحواس أيضًا مضطربة. عندما يصبح العقل هادئًا تمامًا، يتوقف نشاط الحواس ويتوقف. طالما أن عقل ممارس الكريا غير ثابت في كوتاستا، فإن الكريا الوحيدة التي يجب القيام بها هي الممارسة الصحيحة للبرانايام. سيؤدي هذا إلى إصلاح العقل في كوتاستا. عندها، وعندها فقط، يكون ممارس الكريا مؤهلاً لممارسة التأمل (المرحلة الأولى) والتي تسمى براتياهارا.

اليوغا الأربعة (الحقب)

الحقبة هي مقدار من الوقت. نقسم الأيام إلى الصباح والظهيرة والمساء والليل. نقسم الفصول إلى الشتاء والربيع والصيف والخريف. تنقسم حياتنا إلى الطفولة والشباب والبالغين والشيخوخة. اليوغا هي فترات زمنية أطول مثل الحقب.

تبدأ فترة كوننا بالخلق والاستقرار والدمار. ولكن، في الواقع، الوقت أو فترة من الزمن ليس لها حدود. كانت موجودة دائمًا، وستظل موجودة دائمًا. إنه لا نهاية له مع الماضي والحاضر والمستقبل.

نظرًا لأنه لا نهاية له، نبدأ في حساب الوقت من وقت الخلق. هذا هو السبب في أن الخلق والفترات مترابطة. هناك نوعان من الفترات: واحدة لا علاقة لها بالخلق. إنه لا نهاية له، ولا يمكن تصوره، وغير نشط. والآخر يعتمد على الخلق النشط.

يتم إنشاء مليارات الأكوان بواسطة مليارات الشموس. جميع الكواكب والنجوم تدور وتحرك محورها بقوة الله، أي برانا.

يستغرق الأمر 365 يومًا حتى تكمل الأرض دورانها الواحد. هناك مستويات مختلفة مثل باهو و باهواو سواه و ماها حيث يستغرق الدوران وقتًا أطول بكثير من هذه الأرض.

تستغرق الأرض 15 يومًا لإكمال شوكلا باسكاه (القمر الشمعي) و 15 يومًا لإكمال كريشنا باكشا (القمر المتضاءل). بالنسبة لبيتريلوك (العالم النجمي)، يعتبر هذا يومًا وليلة واحدة.

في ديفلوك (عالم الآلهة)، أوتورايان و داهشيريان كل شهر، ولكن بالنسبة لنا أوتورايان يمثل الأشهر الستة الأولى من السنة (عندما يبدو أن الشمس تتحرك شمالًا) و داهشيريان يمثل الأشهر الستة الأخيرة من السنة (عندما يبدو أن الشمس تتحرك جنوبًا).

طول عمر براهما

براهما هو سيد الكون ويعيش في ساتيالوك أو براهمالوك. ينقسم هذا المكان إلى 14 من البوبان أو المستويات ويحتوي على 7 سماوات و 7 عوالم سفلية(باتال).

هناك أيضا اليوغا مثل هنا على أرضنا. في أرضنا، اليوغا الأربعة-ساتيا وتريا ودفابارا وكالي يوغا -هي مجموعة واحدة من اليوغا المعروفة باسم ماهايوغا. مثل هذا 1000 يوغا تعادل يوم واحد و 1000 يوغا أخرى تجعل ليلة واحدة. بهذه الطريقة يوم واحد وليلة واحدة من اثنين من اليوغا (الدنيوية) هو يوم كامل. يحتوي عام براهما على 360 يومًا وليلة. يتم حساب عمر براهما على أنه 100 قبل فقدان هوية براهما. هذا الانحلال يسمى ماهابرالايا (الانحلال العظيم) أو التدمير الكامل للكون. في ذلك الوقت لا يوجد شيء في هذا الكون. لا توجد سوى آثار لبراهما ، والتي يبدأ منها خلق جديد مرة أخرى. وبهذه الطريقة تكون الدورة خالدة ولا تنتهي أبدًا. بعد الخلق عندما ينام براهما ، يتم تدمير الكون. في ذلك الوقت، ينهض مرة أخرى ويبدأ الخلق من جديد. إنه مستمر بلا نهاية.

سيبدو طول عمر وطول الناس في اليوغا الأعلى خياليًا للكثيرين، ولكن هذه هي الطريقة التي تعرف بها هذه الأشياء.

اليوغاس الأربعة

1 - ساتيايوغا: في هذا اليوغا جميع الأشخاص نقيون للغاية. تنطق الحقيقة فقط. ليس هناك مجال للأكاذيب. الجميع متدينون وسلميون. الموت لا يمكن أن يحكم أي شخص. يمكن للجميع ترك جسده (الموت) حسب الرغبة. طول عمر الشخص يبلغ في المتوسط 100000 سنة ويبلغ ارتفاع الناس 31’ 6". جميع الأشخاص يفعلون فقط الساهاسرارا كريا.

2 - تريتا يوغا: في المتوسط 75 ٪ من الأشخاص صادقون للغاية، ولديهم أديان و 25 ٪ ملحدون. اعتاد الناس على ممارسة سادهانا الصعبة(كريا). اعتادوا على مساعدة الآخرين في كل ما لديهم. يبلغ متوسط ارتفاع الناس 21 قدمًا وطول العمر 10000 سنة. يبدأ الناس في القيام بالكريا داخل السوشومنا من مولادهارا إلى أجنا شاكرا.

3 - دفابارايوغا: في دفابارا يوغا 50 ٪ من الناس متدينون و 50 ٪ ملحدون باستثناء منطقة الهيمالايا. توجد في جميع الأماكن الأخرى أنشطة معادية للدين. طول عمر الشخص في هذه الفترة يبلغ في المتوسط 1000 سنة ويبلغ طوله حوالي 6’10". الأشخاص في الغالب مزيج من الماكر المزيف والشرير. يبدأ الناس في القيام بالكريا بعد دخول السوشومنا.

4 - كالي يوغا: في كالي يوغا *25* ٪ فقط من الناس متدينون، و 75 ٪ من الناس غير متدينين. طول عمر الشخص يبلغ في المتوسط 100 سنة. يحدث الكثير من الفساد. ينسى الناس قواعد الله ويفعلون كل أنواع الأنشطة المعادية للدين والمعادية للمجتمع. ستأتي الكثير من الأمراض المختلفة. من الصعب العثور على أشخاص طاهرين.

مدة كالي يوغا

مدة كالي يوغا هي 1200 سنة. في العالم الإلهي، تسمى السنوات بالسنوات الإلهية. سنة أرضية واحدة تعادل يوم واحد من العالم الإلهي. وبهذه الطريقة، فإن 1200 سنة إلهية تعادل 432000 سنة أرضية (محسوبة على أنها 360 يومًا).

رؤية ميل الناس وطول العمر القصير، والعقلية المعادية للدين، والارتباطات، دعا ريشي العظيم، ومونيس، واليوغيون إلى الله لطلب تخفيض مدة كالي يوغا بمقدار 400000 إلى 32000. سيصبح المتبقي 32000 سنة أقصر اعتمادًا على مقدار الخطايا التي يتم إنشاؤها مثل الكذب والغش والاغتصاب والقتل وما إلى ذلك. عندما يكون كل هذا أقصى ما يمكن ولا يطاق، سيظهر الله على أنه الصورة الرمزية للكالكي وسيخلص الأشخاص المتدينين والطهارة ويدمر جميع الأشخاص الشريرين.

على الرغم من أن الكتابة المذكورة أعلاه تبدو وكأنها قصة، إلا أن هذه الأشياء ستحدث. هذا ما تنبأ به أعظم اليوغيين في الهند.

كريا تقودنا إلى عوالم خفية

تعتمد دقة الشيء على عدد الحواس (من أصل خمسة) التي يمكن أن تدرك الشيء. كلما زادت الحواس التي يمكن أن تدرك ذلك، كلما كان الجسم أكبر.

على سبيل المثال:

a. يمكن تحقيق الأرض من خلال جميع الحواس الخمس، أي العينين والأذنين والأنف واللسان واللمس. هذا هو السبب في أن الأرض مقرفة للغاية.
b. يمكن تحقيق الماء من خلال أربع حواس، أي العينين والأذن واللسان والجلد (حاسة اللمس). هذا هو السبب في أن الماء أكثر خفة من الأرض.
c. يمكن تحقيق النار من خلال ثلاث حواس فقط، أي العينين والأذن واللمس. هذا هو السبب في أن النار أكثر خفة من الماء.
d. يمكن تحقيق الهواء عن طريق الأذن والجلد (حاسة اللمس). هذا هو السبب في أن الهواء أكثر خفة من النار.
e. لا يمكن تحقيق صوت أكاش (السماء) إلا من خلال الأذن. هذا هو السبب في أنه أكثر خفة من الهواء.

لا يمكن إدراك العقل من خلال حواسنا الخمس. هذا هو السبب في أن العقل أكثر خفة من السماء. العقل والتشيتا (التخزين والفكر والذات هي مراحل مختلفة من العقل.

هذا يعني أن العقل وحده خفي. جميع البانشا بوتا الأخرى ، أي خمسة عناصر، كبيرة. كل هذه العناصر الخمسة مرتبطة بالعقل. لأن هذه العناصر الخمسة لن يكون لها أي وجود بدون عقل، لا يمكن تحقيق العقل إلا من خلال أنفسنا، أي النفس الفردية.

العناصر الأكثر دهاءً هي أيضًا أكثر قوة. على سبيل المثال، الماء أكثر خفة بعشر مرات من الأرض، لذلك فإن الماء أقوى من الأرض، حيث ينتشر الماء، ويغطي مساحة أكبر. وبنفس الطريقة، فإن النفس أقوى بكثير من العقل حيث أن النفس موجودة في كل مكان - داخل وخارج كل شيء.

في مجال العمل، يمكننا مقارنة الحبل الشوكي مع القوس، برانا مع السهم، و كوتاسثا، أي بين الحاجبين، هو الهدف.

من خلال ممارسة كريا لفترة طويلة، تصبح برانا خفية وقوية للغاية. علينا أن نضرب الهدف بالبرانا من أجل اختراقه والوصول إلى منطقة الإخلاص.

ولكن بعد ثقب أجنا شاكرا، يتغير هدفنا. في ذلك الوقت سيكون هدفنا هو الله سبحانه وتعالى أو براهما (الروح الكونية). سيكون السهم الآن هو النفس الفردية وسيكون القوس برانا، أي **أوم**. خلال كريا علينا أن نستوعب أنفسنا فيه سبحانه وتعالى. استهدف مباشرة إلى الله سبحانه وتعالى، ناسياً اليسار أو اليمين، صعودًا وهبوطًا. بهذه الطريقة تذوب نفسنا الفردية في الروح الكونية التي تسمى الخلاص.

خلط وعيك مع براهما

نمارس كريا يوغا للانتقال تدريجيًا من الخفية إلى الوصول إلى خفية للغاية. على سبيل المثال، لدينا 10 جزيئات من الماء في جزيء واحد من التراب، مثل هذا الجزيء الواحد من الماء، هناك 10 جزيئات من النار، في جزيء واحد من النار، هناك 10 جزيئات من الهواء، وفي جزيء واحد من الهواء هناك 10 جزيئات من السماء وجزء واحد من السماء هناك 10 جزيئات من براهما وهي دقيقة للغاية بحيث لا يمكننا أن ندرك من خلال أو إندريا (خمس حواس) (العين والأذن والأنف والذوق واللمس والصغيرة).

ملك إندريا هو العقل، وطالما بقي العقل، لا يمكن للمرء أن يدرك الله. في كريا يوغا عندما نتقدم، نصعد من خلال السوشومنا من مولادهارا شاكرا نحو الساهاسرارا شاكرا . نبدأ من الإجمالي ونتحرك نحو الدقة إلى الدقة الشديدة خطوة بخطوة. نبدأ من مولادهارا شاكرا من حيث يمكننا الحصول على معرفة الأرض ترتفع تدريجياً من خلال شاكرات مختلفة تحصل على معرفة الماء (سفاديستانا)، معرفة النار في(مانيبورا)، معرفة الهواء (في أناهاتا)، معرفة السماء (في فيشودا)، المعرفة في نهاية براهما في الساهاسرارا. للحصول على هذه المعرفة، علينا أن نجعل أذهاننا تنتقل من الدقة إلى الدقة الشديدة ثم حيث ستكون تلك الحواس الخمس هادئة.

عندما ندخل السوشومنا ، يصبح عقلنا وبرانا خفية ويمتزجان مع جزيئات الأرض (الصلبة) في شقرا مولادهارا، مما يعطي كل المعرفة بمسائل التضامن.

سفاديستانا: يصبح العقل أكثر دهاءً ويمتزج مع جزيئات السائل (الماء) في سفاديستانا، وبالتالي يتلقى كل معرفة السائل، وهو أكثر خفة بعشر مرات من المواد الصلبة.

مانيبورا: يصبح العقل أكثر خفة ويمتزج مع جزيئات النار في شاكرا مانيبورا. هذا أكثر دهاءً بعشر مرات من جزيئات السائل، ويحصل على كل المعرفة بالنار.

أناهاتا: يصبح العقل أكثر خفة ويمتزج مع جزيئات الصوت في شاكرا أناهاتا. هذا أكثر خفة بعشر مرات من جزيئات السائل، ويحصل على كل معرفة الهواء.

فيشودا: يصبح العقل أكثر خفة ويمتزج مع جزيئات السماء في شاكرا فيشودا. هذا أكثر خفة بعشر مرات من جزيئات السائل، ويحصل على كل معرفة السماء.

ساهاسرارا: وهكذا، يصبح العقل في نهاية المطاف خفيًا للغاية ومختلطًا مع جزيئات براهما في شاكرا ساهاسرارا التي هي مرة أخرى أكثر خفة بعشر مرات من جزيئات السماء، مما يؤدي إلى الخلاص الذي هو هدفنا.

تاماس غونا و تاماس غونا النقية

تعمل تاماس غونا بطريقتين مختلفتين. أولاً، يعمل مع راجاس غونا (أو الجهل) ويسمى تاماس الجاهل. إنه مقرف وليس نقيًا. يمكن أن تدمر فقط الجسم الإجمالي، ولكن ليس الجسم الرائع والأجسام المضيئة. لا يزال هذان الجسمان سليمين. هذا هو السبب في أننا يجب أن نولد مرة أخرى.

تظهر التاماس النقية مع غونا ساتفا المليئة بالمعرفة النقية*(غنان)*. هذا هو السبب في أنها تصبح نقية وخفية. إنه يدمر الجسمين الآخرين، أي الجسم الرائع (الجسم النجمي) والجسم المضاء. نظرًا لأنه لا يؤدي إلى مزيد من الروابط، فلا يلزم وجود ولادة مستقبلية.

ممارسة كريا تزيد من طول العمر

كما أوضحت من قبل، يعتمد طول عمر الشخص على حصة التنفس التي حددها الله قبل الولادة. طالما أن الحصة متاحة، لا شيء يمكن أن يقتل الشخص. وعندما يتم استنفاد الحصة، لا يمكن لأحد أن ينقذه من الموت.

على سبيل المثال، دعونا نفكر في حالة شخص يبلغ طول عمره 60 عامًا. يتنفس الشخص العادي عمومًا 21600 مرة في اليوم أي ما يعادل 15 شهيقًا وزفيرًا في الدقيقة. في ستين ثانية أو دقيقة واحدة، سيتنفس الشخص 15 مرة. إذا كان نفس الشخص يمارس براناياما ويقلل عدد الأنفاس من 15 مرة إلى 10 مرات في الدقيقة، فسيوفر 5 أنفاس في الدقيقة. ستستغرق الأنفاس الخمسة المتبقية 30 ثانية إضافية (بمعدل 10/دقيقة). خمسة عشر نفسًا كانت تستغرق دقيقة واحدة، وتتطلب الآن دقيقة ونصف. وبالتالي، نتيجة لانخفاض عدد الأنفاس من 15 إلى 10، سيعيش الشخص مرة ونصف. لذلك، فإن الشخص الذي يبلغ طول عمره الطبيعي 60 عامًا سيعيش حتى 90 عامًا. في جميع أنحاء المملكة الحيوانية، تعيش الحيوانات التي تتنفس بشكل أبطأ عمومًا لفترة أطول.

يرجى فهم أن هذا مجرد مثال. النقطة المهمة هي أن الممارسة الصحيحة لـ كريا براناياما ستطيل حياتك من أي شيء كان سيكون إلى وقت أطول.

إنتاج ابن ذو عقلية دينية

كيف يمكن للمرء أن ينتج ابنًا متدينًا للغاية مع عمر طويل؟ في هذه الحالة، لا ينبغي أن ينطوي فعل الإنجاب على التمتع الجنسي، ولكن يجب أن يبدأ بالسيطرة على عقولنا للحفاظ على خلق الله الروحي.

عندما يظهر شباب الفتاة، تبدأ الدورة الشهرية أو الحيض حتى بضعة أيام بعد توقف الدورة الشهرية. يظل فم المبيض مفتوحًا، ثم يتم إغلاقه تلقائيًا. وفقًا للأيورفيدا، بعد بدء الفترة، يظل فم المبيض مفتوحًا لمدة 16 يومًا. بعد ذلك يغلق فم المبيض. خلال هذه الفترة، يمكن للسائل المنوي لزوجها دخول المبيض لإنجاب طفل.

وفقًا للدين الهندوسي التقليدي، خلال فترة الحيض، يصبح جسد المرأة نجسًا. في هذه الفترة، يجب ألا تنام حتى مع زوجها في هذه المرحلة. إذا مارس الزوج الجنس مع زوجته خلال هذا الوقت، فإنه يزيد من الحيوان. خلال هذه الفترة، يمكن أن تصبح أعصاب المبيض ضعيفة وتنتج طفلاً غير صحي.

هناك بشكل أساسي ثلاثة أعصاب(ناديس) تحدث من خلالها جميع وظائف المبيض، وهي: 1) ساميرانا ،2) شاندرا موشي، 3) غوري. من بين الثلاثة، تظل الساميرانا نشطة دائمًا إلا عندما يكون الآخرون نشطين. لا ينشط شاندرا موشي وغوري إلا بعد 16 يومًا من بداية الفترة. في ذلك الوقت، يتم تعطيل ساميرانا.

لكي يحدث الحمل، يجب أن تكون شاندرا موشي أو غوري نشطة. بعد 5 أيام من انتهاء فترة الحيض، في الأيام الزوجية، تصبح غوري نشطة وتصبح شاندرا موشي غير نشطة. إن تنشيط الغوري هو سبب إنشاء الأبناء؛ وتفعيل شاندرا موشي هو سبب إنشاء البنات. هذا هو السبب في أنه عندما تحمل المرأة في يوم واحد، يولد ابن، وفي

يوم غريب، تولد ابنة. الآن سيتم شرح كيفية الحصول على ابن متدين مع طول العمر كما هو موضح أدناه.

1. خلال الوقت الذي يبدأ فيه الحيض حتى يوم حمل الزوجة، يجب أن تأكل فقط طعام ساتفيك. خلال اليوم، يجب أن يظل العقل منخرطًا في أفكار ساتفيك.
2. يجب على الزوج تناول طعام ساتفيك والانخراط في سلوك ساتفيك.
3. بعد اليوم الخامس من بداية الدورة الشهرية (الحيض)، في الليلة الزوجية بعد النوم لفترة من الوقت في الليلة الأولى، ثم الاستيقاظ للاستحمام، والتفكير في الله ووضع هدف المرء في الاعتبار لإنتاج صبي صحي ومتدين لخلق الله، لا ينبغي أن يكون هناك أي أفكار سيئة في الاعتبار مثل التمتع بالجنس. يجب أن تكون الأفكار واجبًا تجاه خلق الله ولا شيء أكثر من ذلك. في ذلك الوقت إذا كان الزوجان يستمتعان بالجنس، فإن الجهد الكامل لإنجاب ابن متدين سيكون بلا جدوى.
4. بعد ذلك اليوم، يجب أن يعيش الزوجان حياة ساتفية للغاية ، دون أن يكون لديهما أي أفكار سيئة في الاعتبار للحفاظ على جميع القواعد. بعد ذلك، سيكون الابن المولود ذو عقلية صحية ودينية وله عمر طويل.

كيف يأتي الموت تدريجياً

ترك جسدنا إلى الأبد يسمى الموت. عندما تصبح أبانا أكثر قوة من برانا (قوة الحياة)، فإنها تبدأ في التوسع تدريجياً إلى أعلى، ولا يمكن أن تصل برانا إلى المكان الذي تشغله أبانا الآن. وبهذه الطريقة، تقل مساحة البرانا .

وهكذا، تتوسع أبانا إلى السرة. في ذلك الوقت فشلت برانا في عبور منطقة السرة، كجزء من القتال بين برانا وأبانا. يسمى وقت التنفس التشويق أو الناريشا باللغة البنغالية. تصبح الأبانا التالية أكثر قوة وترتفع إلى وضع القلب. مرة أخرى، هناك قتال بين البرانا والأبانا ويسمى هواء التنفس في ذلك الوقت هريدياشا باللغة البنغالية. ثم ترتفع أبانا إلى منطقة الحلق ويسمى التنفس في ذلك الوقت كونتاشاس باللغة البنغالية. هناك تصبح برانا عاجزة تمامًا وتبدأ برانا في اللهاث. أخيرًا ، تخرج أبانا تأخذ ما تبقى من برانا . هذه هي الطريقة التي نموت بها. على الرغم من أننا نترك الجسد، إلا أن انطباعات العقل تذهب معنا والتي نولد من أجلها مرة أخرى.

لكن يمكن لليوغي اكتشاف وقت الوفاة في وقت مبكر والبدء في التحضير للموت. بمساعدة لايا يوغا أو كريا يوغا ، يدمر اليوغا جميع أنواع الروابط وانطباعات العقل ويصعد إلى ساهاسرارا للحصول على الخلاص. في وقت الوفاة، لا يحتاج اليوغي إلى القيام بالبرانايام؛ في ذلك الوقت يبدأ تشاتيرتك البرانايام تلقائيًا. يجب على اليوغي مراقبة الهدف فقط حيث سيصل الضوء الأبيض الساطع (جيوتي) وفقًا لنصيحة الغورو. عليه أن يترك جسده عند ثوكار كريا. عندما يغادر اليوغي جسده بهذه الطريقة، يتم تأمين الخلاص. يجب على الشخص التركيز في وسط أجنا شاكرا للحصول على موكشا.

ملاحظة الناشر

كتب سري موخرجي أولاً بلغته البنغالية الأصلية. ثم تُرجمت كلماته إلى اللغة الإنجليزية. تمت ترجمة بعض الكلمات إلى معادلاتها الهندية الإنجليزية المعروفة بشكل أفضل في الغرب؛ تركت كلمات أخرى باللغة البنغالية. بعد ذلك تم تنسيق الكتاب للنشر. يرجى إرسال أي تصحيحات أو تعليقات إلى originalkriyayoga@gmail.com.